

муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования детей  
«Центр дополнительного образования детей»

---

653047, Россия, г. Прокопьевск, ул. Обручева, 65. т. (3846) 69-48-74, zdodprk@mail.ru

**Методическая разработка по теме:  
«Самые распространенные проблемы при обучении  
детей движениям в танцевальном направлении  
ХИП ХОП и пути их преодоления»**

для учащихся 10 -15лет

**Автор-составитель  
Крючкова Евгения Владимировна,  
педагог дополнительного образования**

Прокопьевск

2013 год

**Пояснительная записка:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Вечное движение», срок реализации 2 года.

Раздел: «Танец сегодня»

Тема: «Разучивание базовых движений в танце hip hop (Bounce, Crab, Crisscross)».

Источники: Видеоматериал

Возраст учащихся: Дети 10 – 15 лет.

**Учащиеся должны знать** музыкальный размер для того чтобы ориентироваться в музыке.

**Учащиеся должны уметь** повторить за преподавателем определенные движения под счет, затем под музыку.

**Учащиеся должны** продемонстрировать свои навыки, как они усвоили новый материал базовых движений.

#### **Форма работы:**

наглядное разучивание под счет, затем под музыку.

#### **Материально техническая база:**

Танцевальный зал, зеркала, музыкальный центр, аудио cd диски.

#### **Планируемый результат:**

Выявить определенные проблемы при разучивании движений и научиться преодолевать их с помощью подводящих шагов.

#### **Основная часть:**

Существуют различные современные направления в хореографии. Одним из наиболее распространенных стилей является, хип хоп.

Если очень хочется знать, как научиться танцевать хип-хоп, и есть огромная мечта его освоить, начинать танцевать можно в любом возрасте. Для этого танца не существует возрастных границ. С ним справляются малыши 5-7 лет – когда они уже способны координировать движения, приходят в студию хип-хопа совсем взрослые люди. Работать приходится много.

Начиная обучение, учащимся необходимо освоить базовые движения, которые являются основой для всех танцевальных движений. Эти базовые движения предполагают правильную постановку корпуса, рук, ног, головы. Условные названия, понятия — это не рецепты к исполнению тех или иных движений, это лишь слова — ускорители, помогающие найти образ движения, характер его, поймать мышечное ощущение исполнения.

На уроках овладения танцевальным искусством хип хоп, мы осваиваем основные элементы этого танца, прививаем манеру исполнения, ведь именно в артистизме исполнителя проявляются яркие черты танца.

**Движение «Crisscross»** идеальнее всего смотрится при его активном выполнении под оживленную музыку. Этот элемент лучше всего разучивать под счет. Поначалу ноги находятся на ширине плеч, дальше на счет «и» производится прыжок, во время которого ноги ставятся перекрещенными. Под счет «раз» совершаем очередной прыжок на месте и ноги поворачиваются в исходную позицию – на ширине плеч. Движение разучивается до боли просто, но при его выполнении необходимо тренировать правильное расставление акцента. В этом случае необходимо выделить движение не на «и», а на «раз».

**Основная ошибка:** учащиеся чаще всего не могут перевести вес тела на одну ногу, начинаем разучивать движение обычным прыжком с крестно – врозь, затем, когда ноги врозь постепенно переносим вес тела на одну ногу.

**Движение «Crab»** выполняется следующим образом. Перед выполнением движения нужно принять начальную позицию. Ноги становятся на ширине плеч, при этом носки поворачиваются немного внутрь, а пятки отводятся, наоборот, в стороны. Далее мы объясним технику выполнения движения для каждой ноги. Левая нога под ритм музыки на пятке поворачивается в левую сторону. Правая нога поворачивается в противоположную сторону, но не на пятке, а на носке. Сначала потренируйтесь четко воспроизвести эти движения правой и левой ногой по отдельности. Добившись нормального результата, попробуйте исполнить движение обеими ногами одновременно. Научившись делать элемент, начинайте тренироваться выполнять его несколько раз влево и несколько раз вправо.

**Основная ошибка:** учащиеся чаще всего не могут одновременно оторвать от пола пятку одной ноги и носок другой ноги. Начинаем разучивать движение «гармошка» сначала на месте, затем по всей длине зала. Когда ребенок научится выполнять это движение правильно, начинаем комбинировать ноги «вперед – назад» и отрабатываем движение до автоматизма.

**Движение «Bounce».** Выделяют два вида «Bounce»: кач вперед и кач назад. Кач вперед выполняется за счет одновременного сгибания ног в коленях и наклона корпуса вперед. При этом важно попадать в ритм музыки, так увеличивается эффект от элемента. При этом ступни сведены вместе, а руки могут выполнять любые ритмичные взмахи. Кач назад выполняется следующим образом: ноги сгибаются в коленях, а расслабленный корпус прогибается назад.

**Основная ошибка:** учащиеся чаще всего не могут расслабить корпус выполняя кач вперед и при этом сгибать колени. Начинаем выполнять каждое движение отдельно, сначала корпус учимся расслаблять, выполняя упражнение «расслабься– напрягись», затем выполняем упражнение «пружинка». Соединяем два движения вместе, выполняя одновременно движение корпусом и ногами.

Дети выполняют поклон, педагог благодарит за урок.

Педагог руководствуется видеозаписью с сайта

[http://www.4dancing.ru/blogs/show/hip\\_hop/](http://www.4dancing.ru/blogs/show/hip_hop/)

#### **Словарь терминов:**

«Bounce» - кач корпусом и ногами.

«Crab» - движение «гармошка» с чередованием ног вперед и назад.

«Crisscross» - прыжок ноги с крестно – врозь, с переносов веса тела на одну ногу.