Заремба Анастасия Николаевна,

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО ДДиЮ № 2, г. Красноярск

**Методическая разработка**

**«КУВЫРОК» В ФАНК/ХИП-ХОПЕ»**

**Пояснительная записка**

Хип-хоп-танец очень «гибкий», многообразный, он впитывает в себя все новые и новые элементы и стили: рэгги, попинг, хаус, ваккинг, брейк данс, C-Walk, крамп, waving, тектоник, фанк и т.д. Это танец, который постоянно меняется, совершенствуется, развивается! Яркость, неоднородность, индивидуальность композиций добавляют акробатические трюки, поддержки, элементы.

В методической разработке «Кувырок» в фанк/хип-хопе»дано описание простого по технике выполнения акробатического элемента, имеющего огромное количество вариаций, легко усваиваемого обучающимися и красиво «вписывающегося» в любые танцевальные композиции.

**Цель:** расширение физических способностей и возможностей обучающихся, увеличение амплитуды движения через освоение акробатического элемента «кувырок».

**Задачи**

1. **Обучающие:** расширить представление обучающихся о «кувырке», его видах и роли в разных видах спорта, о возможностях его применения в фанк/хип-хопе.
2. **Развивающие:** развивать двигательные способности обучающихся, навыки правильного выполнения «кувырка» и импровизации с данным акробатическим элементом.
3. **Воспитательные:** формирование интереса к разным видам спорта, самостоятельности в выборе движения при импровизационном составлении композиции.

**Материалы и оборудование:** ноутбук, экран, проектор, ватман, фломастеры, гимнастические маты.

**Форма проведения:** интегрированное занятие

**План проведения**

1. Изучение схемы выполнения «кувырка»
2. Просмотр презентации «Кувырок и его роль в разных видах спорта», обсуждение
3. Беседа-диалог «Виды кувырков»
4. Танцевальная разминка
5. Изучение трех видов «кувырков»: вперед, назад, в сторону
6. Составление импровизационной композиции с применением «кувырка»
7. Рефлексия

**Ход занятия**

**Изучение схемы выполнения «кувырка»**

В выступлениях по фанк/ хип-хопу схема выполнения кувырка достаточно проста.

****

**Просмотр презентации «Кувырок и его роль в разных видах спорта»**

Вопросы для обсуждения**:**

Что можно назвать «кувырком» в акробатике? *(«кувырок» - переворот через голову на поверхности*, *в акробатике «кувырок» является самостоятельным акробатическим элементом и имеет огромное количество вариаций (рис.1, рис.2)*.

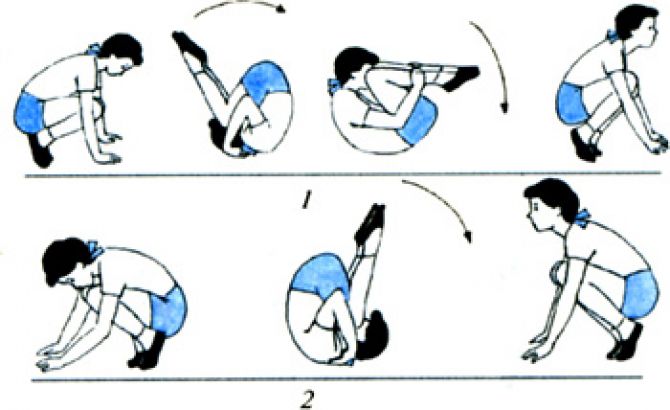


Рис.1



Рис.2

- Где используется «кувырок»? (*в разных видах спорта, «кувырок» входит в первую часть тренировки, т.е. в разминку, где позволяет развивать координацию, разминать мышцы шеи, спины, рук и ног, а в борьбе «кувырок» является неотъемлемым элементом самостраховки - умения падать без травм (рис.3).*

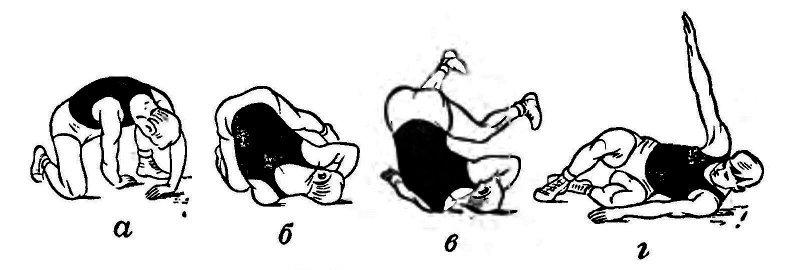
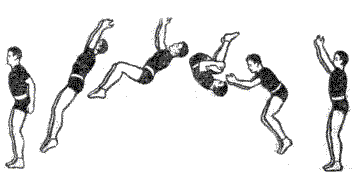


Рис.3

-Что такое «кувырок в воздухе»? *(кувырок в воздухе – это сальто (рис.4),*

**

*Рис.4*

*которое можно часто увидеть в таких видах спорта, как прыжки в воду, гимнастика, акробатика, в уличных движениях: паркуре (рис.5),*



Рис.5

*роллер спорте (рис.6),*



Рис.6

*скейтборде и даже при езде на велосипедах (рис.7).*



Рис.7

**Беседа-диалог «Виды кувырков»**

Обучающимся предлагается рассмотреть иллюстративный материал и технику выполнения разных видов «кувырков».

«Кувырок вперёд» — выполняется из упора присева путём переката тела через голову, спину, в упор присев. Группировка берётся сразу после начала кувырка.

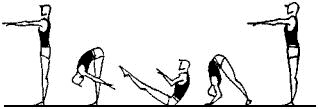
«Кувырок назад» — делается путём переката, только в обратном порядке: таз, спина, голова, в упор присев. Группировка берется сразу после толчка руками назад.

«Боковой кувырок» — выполняется боком с упора присев, делается перекат на плечо, спину, плечо, присед на ноги. Группировка берется сразу после переката на плечо.

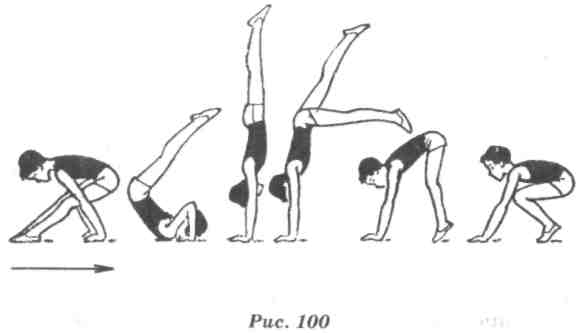
Вопросы для обсуждения

-Какие виды «кувырков» вам знакомы?

*- обычные, согнувшись (прямые ноги)*

**

*или углом, по направлению движения: влево, вправо, вперед, назад, в сторону.*

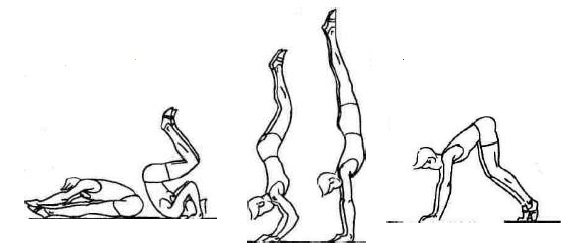


- Как можно выполнять «кувырки»?

*«Кувырки» можно выполнять с разных положений корпуса и с возвращением в разные позиции тела: «кувырок вперед» из стойки на руках, «кувырок назад» из стойки на лопатках, «кувырок назад» в стойку на руках,*

**

*«кувырок в шпагат», «кувырок назад» с положения «складочки вперед» в стойку на руках*



**Танцевальная разминка**

Обучающимся предлагается встать в большой круг в произвольном порядке и выполнить небольшую танцевальную разминку в фанк/хип-хопе под музыкальное сопровождение.

**Изучение трех видов «кувырков»: вперед, назад, в сторону**

Обучающиеся раскладывают гимнастические маты и приступают к практическому изучению кувырков трех видов: вперед, назад и в сторону. Педагог объясняет и показывает движение, корректирует ошибки.

**Составление импровизационной композиции с применением «кувырка** **в фанк/хип-хопе»**

Обучающимся предлагается в течение 10 минут на составить импровизационные связки из 16 счетов, где 4 счета необходимо отдать «кувырку в фанк/хип-хопе». Обучающиеся под музыкальное сопровождение показывают свои варианты импровизационных композиций.

**Рефлексия**

Обучающиеся выделяют самые запоминающиеся композиции с «кувырками», объясняют, почему они им понравились и чем запомнились.