

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Саракташского района п. Саракташ

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ:
«БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ХИП-ХОПА»**

Возраст обучающихся 10-13 лет



Разработала:
педагог дополнительного образования
Шипилова Эльвира Ранильевна

2022 год

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

открытого занятия по теме: «Базовые элементы хип-хопа»

Педагог дополнительного образования: Шипилова Эльвира Ранильевна

Творческое объединение: «Хрусталец»

Образовательная программа: «В ритме танца», 4-й год обучения

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Количество обучающихся: 13 человек

Место проведения: МБУДО ЦВР, хореографический класс №4

Продолжительность занятия: 45 минут

Тип занятия: комбинированное (изучение и первичное закрепление нового материала)

Форма проведения: групповое практическое занятие.

Конспект учебного занятия

Тема: «Базовые элементы хип-хопа»

Цель: Формирование первичных умений исполнения базовой лексики хип-хопа через освоение элементов «кач», «крис-кросс», «марч-степ», «V-степ» и их применение в учебной комбинации.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить с историей и культурными истоками танцевального направления хип-хоп.
2. Сформировать на практическом уровне понимание ключевого принципа хип-хопа – «кача» (groove).
3. Разучить технику исполнения базовых элементов: «кач», «крис-кросс», «марч-степ», «V-степ».
4. Начать формирование навыков самостоятельной комбинации изученных элементов под музыку.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений, чувство ритма (умение слышать и воплощать в движении сильную долю – downbeat).
2. Развивать мышечную силу, выносливость и ловкость, необходимые для динамичного стиля.

3. Развивать музыкальность и умение импровизировать в рамках заданной лексики.
4. Развивать внимание и память (двигательную и слуховую) через последовательное запоминание комбинации.

Воспитательные:

1. Воспитывать уважение к танцевальной культуре, возникшей в афроамериканской и латиноамериканской среде, способствуя межэтнической толерантности.
2. Воспитывать дисциплинированность, умение работать в группе, слышать педагога и друг друга.
3. Поддерживать мотивацию к занятиям современной хореографией через положительный эмоциональный настрой и посильность задач.
4. Формировать ответственное отношение к процессу обучения и стремление к качественному результату.

Планируемые результаты:

Личностные: Проявление интереса к новой танцевальной культуре, готовность к преодолению трудностей, умение адекватно оценивать свои усилия.

Метапредметные: Умение концентрировать внимание, следовать устным инструкциям, координировать действия с музыкой и группой.

Предметные: Знание истории стиля, умение выполнять 4 базовых элемента с пониманием техники, способность исполнить разученную комбинацию из 8 тактов под музыкальное сопровождение.

Материально-техническое оснащение:

1. Специально оборудованный танцевальный класс (зеркала, станки, безопасное напольное покрытие).
2. Музыкальный центр или колонка с Bluetooth-соединением.
3. Подборка музыкальных треков в стиле хип-хоп (бит 90-110 BPM) на планшете/телефоне.
4. Мультимедийный проектор/экран или телевизор для краткой презентации (опционально).
5. Наглядные материалы: схематичные изображения позиций ног для «V-step».

Структура и ход занятия:

1. Организационный момент.

Мотивация. 3 мин. Построение. Приветствие в стилистике занятия (кивок головой, характерный жест).

Объявление темы и цели. Краткий вводный рассказ о хип-хопе как о уличной культуре (танец, музыка, граффити). Акцент на его демократичности, свободе и важности чувства ритма.

Педагог приветствует группу. Создает творческую, доброжелательную атмосферу.

Формулирует тему и практическую цель: «Сегодня мы почувствуем базовый pulse хип-хопа и выучим свою первую связку».

Трансляция видеоролика (30 сек.) с фрагментом выступления. Дети слушают, смотрят. Отвечают на наводящие вопросы («Слышите четкий бит?», «Видите расслабленность в корпусе?»). Настраиваются на работу.

Педагог: Тема нашего занятия современный танец «Хип-хоп»!

Хип-хоп считается одним из самых естественных стилей танца, потому как такт музыкальных битов напоминает биение человеческого сердца, а сами движения, не смотря на сложность исполнения, являются довольно простыми, можно сказать повседневными. Стиль очень активный, энергичный и динамичный. Он подразумевает акцентирование внимания на какой-либо определенной части тела (ногах, руках, голове).



Местом зарождения хип-хопа было в США, а первыми танцорами стали афроамериканцы. Уже в 70-х годах прошлого столетия танец стал по-настоящему популярным, и благодаря ди-джею, которого звали Лэнс Тейлор, но его сценический псевдоним Африка Бамбаатаа. В 80-90 годы этот стиль активно «набирал обороты», а 21 век ознаменовался новым витком популярности, который не утихает до сегодняшнего дня.

К направлению Хип-Хопа так же относятся:

- Рэп, Фанк, Бибокс (это музыкальные)
- Брейк данс, Крамп (это танцевальные)
- Граффити (это изобразительное)

Первые движения Хип-хопа были все в прыжке, можно двигаться и перемещаться в любом направлении. Главный элемент, это «Кач» и различные шаги. Чтобы выполнять их правильно, каждому новичку необходимо поработать над своей гибкостью и чувством ритма.

Итак, мы с вами приступаем к разминке. Приготовились.

2. Подготовительная часть (Разминка). 10 мин.

Задача: разогреть все группы мышц, мобилизовать суставы, настроить сердечно-сосудистую систему, активировать чувство ритма.

Разминка проводится в центре зала, максимально стилизована под хип-хоп (расслабленные колени, работа в низких позициях).

Музыка: hip-hop instrumental.

1. Изоляции

Голова (наклоны, повороты, круги).

Плечи (подъемы, вращения, «восьмерки»).

Грудная клетка (смещения вперед-назад, в стороны, круги).

Таз (круги, «восьмерки», смещения).

2. Волны (body roll): От шеи вниз и обратно.

3. Работа ног в полуприседе (plie): Подъем на полупальцы, перекаты стоп, выведение ноги на пятку/носок.

4. Простые шаги с акцентом: Шаги на месте и с продвижением с хлопком на сильную долю.

5. Динамическая растяжка: Выпады в стороны, наклоны к ногам в широкой стойке.

Педагог: дает четкие команды под счет, контролирует технику безопасности. Следит за осанкой и глубиной приседа. Энергично выполняет движения вместе с группой, комментируя ключевые моменты: «Колени мягкие!», «Слушаем бит!», «Работает только таз, корпус стабилен».

Учащиеся: выполняют упражнения, стараясь точно следовать ритму. Следят за своими ощущениями в мышцах и суставах. Активно работают.

3. Основная часть. Изучение нового материала. 25 мин.

Блок 1. Основной принцип – «Кач» (Groove/Bounce).

1. Объяснение: «Кач» – это пульс, основа стиля, ритмичное пружинивание за счет сгибания-разгибания коленей.
2. Практика: Выполнение на месте: - под метроном/простой бит; - с разной амплитудой (низкий, высокий); - с акцентами вниз (down) и вверх (up).

Блок 2. Изучение базовых элементов. Разучивание ведется по принципу «от простого к сложному», от изолированного движения к комбинации.

Педагог показывает элемент, объясняет технику, группа повторяет сначала по частям под счет, затем под медленную музыку, затем под рабочий темп. Марш-степ (March Step): Шаг на месте с подъемом колена и встречным движением корпуса. Крис-Кросс (Criss Cross): Скрестная работа ног из широкой стойки, корпус следует за движением. V-степ (V-Step): Работа стопами по V-образной траектории с переносом веса.

Блок 3. Составление и отработка учебной комбинации.

1. Соединение изученных элементов в простую последовательность на 8 счетов (например: 4 марш-степа, 2 крис-кросса, V-степ вправо-влево).
2. Отработка связки: - под счет педагога; - под медленную музыку; - под рабочий темп.
3. Работа над качеством: акценты, «кач», четкость позиций.

Педагог: четко, поэтапно демонстрирует каждое движение, используя принцип «зеркального показа». Дает образные подсказки («представьте, что отталкиваетесь от пола», «скользите стопами по песку»). Активно ходит по залу, корректирует, дает индивидуальные указания. Обращает внимание на работу корпуса и рук. Включает музыку разного темпа.

Учащиеся: Внимательно смотрят на показ. Многократно повторяют движения за педагогом, сначала фрагментарно, затем целиком. Стараются осознать мышечные ощущения. Работают над синхронностью в группе. Задают вопросы при возникновении трудностей.

4. Заключительная часть. Рефлексия. 7 мин.

1. Итоговая показка. Группа исполняет разученную комбинацию 2-3 раза под музыку (лучший вариант).
2. Восстановление дыхания. Несложные упражнения на растяжку и расслабление (потряхивание руками, ногами, глубокое дыхание).
3. Рефлексия и обратная связь.
 - Что было самым интересным? - Что оказалось самым сложным?
 - Что такое «кач» и зачем он нужен?
 - Удалось ли нам сегодня «поймать» общий ритм?
4. Домашнее задание (опционально):
 - Тренировать «кач» перед зеркалом.
 - Придумать свой простой порядок из 4 шагов марш-степа.

5. Заключительное приветствие.

Поклон или общий характерный жест группы.

Педагог: Организует итоговый показ, дает позитивную оценку работе группы. Подводит к выводам, обобщает изученное. Проводит короткую беседу, выслушивает ответы. Благодарит за работу. Напоминает о необходимости переодеться и попить воды.

Учащиеся: Выполняют комбинацию с максимальной отдачей. Выполняют упражнения на заминку. Отвечают на вопросы, делятся впечатлениями. Фиксируют домашнее задание. Выполняют заключительное приветствие и организованно выходят из зала.

2. Методическое обоснование

Принципы обучения: На занятии реализуются принципы доступности (от простого к сложному), наглядности (зеркальный показ, видеоряд), систематичности (связь с предыдущими темами по современному танцу) и активности (высокая доля практики).

Методы обучения:

Используется комплекс методов:

- **Словесный:** Объяснение, инструктаж, образные сравнения.
- **Наглядный:** Показ педагогом, использование видеоматериала (на этапе *мотивации*), *схематичных изображений*.
- **Практический:** Репродуктивные упражнения, вариативная отработка, составление комбинации.

· **Метод проблемного изложения:** Вопрос «Как передать характер хип-хопа?» решается через открытие базового принципа – «кача».

· **Дифференцированный подход:** Для более подготовленных детей даются усложнения (добавление работы корпуса и рук, больше амплитуда). Тем, кто испытывает трудности, предлагается отрабатывать элемент в более медленном темпе, концентрируясь на одной части тела.

· **Формирование УУД (Универсальных учебных действий):**

· **Регулятивные:** Целеполагание, контроль и коррекция своих движений по образцу педагога.

· **Познавательные:** Поиск и выделение необходимой информации (из показа педагога), умение структурировать движение.

· **Коммуникативные:** Умение слушать и слышать педагога, согласованно выполнять действия в группе.

· **Личностные:** Проявление мотивации к деятельности, формирование эстетических чувств.

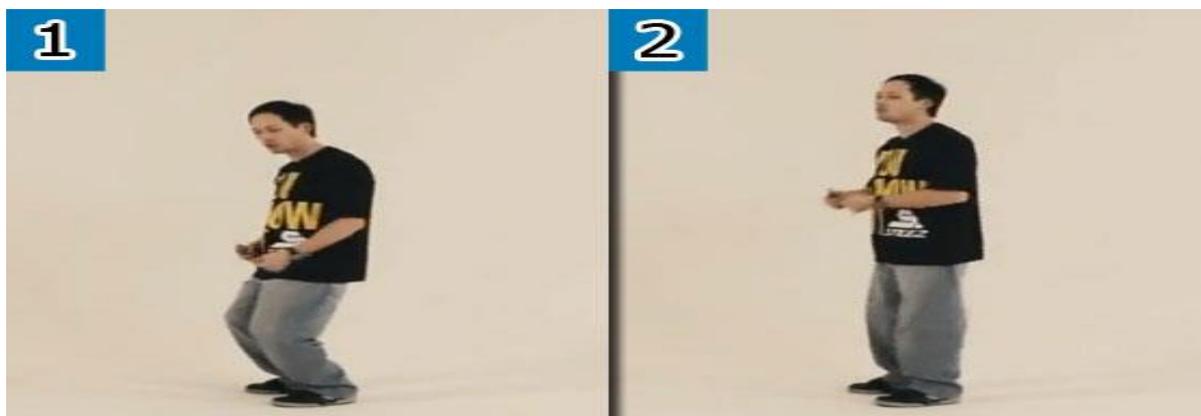
Критерии оценивания на этапе контроля:

Чувство ритма, техническая чистота элемента, мышечная собранность, эмоциональная подача.

Литература

1. Н.А. Александрова, В.А. Голубева Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM),2007
2. Востриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч. -, 42 Томск, 1994
3. Н. Карпов "Уроки сценического движения" М.: Изд-во "ГИТИС". 1999
4. Д.Нестерова: Самоучитель по танцам хип-хоп,2011
5. Поталицина О. В. Хип – хоп танец и методика его преподавания. Учебная программа. Барнаул АГИИК, 2004
6. Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная Учите детей танцевать. Для средних специальных учебных заведений, 2003
7. Сироткина Ирина «Свободное движение и пластический танец в России», 2014

Демонстрация, разучивание

**1. «Smurf»**

Smurf [Смурф] — движение, названное в честь мультперсонажей. Колени делают «кач» с акцентом вниз, корпус и голова с акцентом вперед. Руки по очереди выдвигаются вперед, как в плавании. Исходное положение — свободное.

«Раз» — одна рука начинает «выплывать» вперед по небольшой дуге. В ногах, корпусе и голове начинается «кач». «И»- рука продолжает двигаться вперед. Ноги, корпус и голова возвращаются в исходное положение. «Два»- рука продолжает движение вперед вытягиваться в локте. «Кач» как на «раз». «И»- рука максимально вытягивается. Ноги, корпус и голова возвращаются в исходное положение. На следующий такт движение выполняется с другой руки.

2. Criss cross [Крисс кросс] с англ. крест-накрест. В основе так же «кач». Ноги работают по принципу ножниц. Из широкой второй позиции закрываются на крест. Колени слегка согнуты и постоянно «амортизируют» в ритм. Исходное положение: II свободная позиция, низкие полупальцы.



«Раз» — ноги закрываются в IV свободную позицию, пятки остаются в воздухе. «Кач» — акцент корпусом слегка вниз, к передней ноге. «И»- исходное положение. «Два»- повторяется движение, как на «раз», но вперёд закрывается другая нога. «И»- исходное положение. На следующий так же. Так, же мы можем выполнять этот элемент руками.

3. March Step [Марч степ] — переводится **Маршевый Шаг**. Отличное движение для разминки и изучения «Кача». В основе простые шаги. Поднимается колено, корпус наклоняется вперёд (как при ударе в живот). Нога ставится, корпус возвращается в исходное положение, локти поднимаются в вверх. И так при каждом шаге.



4. V- СТЕП- V- Шаг. Движения ногами. Сначала нужно поработать со стопами.



Поставьте ноги буквой английской буквой - V, соединив пятки вместе и разведя носки. Поставьте левую ногу на пятку. Правую ногу немного приподнимите на носок. Теперь двигайтесь в правую сторону — одновременно поверните обе ноги так, чтобы носки соединились вместе, а

пятки разошлись. Приподнимите левую ногу на носок, а правую опустите на пятку. Снова сместитесь вправо — поверните ноги так, чтобы они оказались в первом, исходном положении — буквой V.

Теперь выполните движение в обратную сторону, влево.

- Поставьте левую ногу на носок, правую — на пятку. Сместитесь влево. Теперь левая нога на пятке, правая — на носке. Переместитесь влево.

Варьируйте движение. Вы можете выполнять по два раза в одну сторону, по три и больше, а можете каждый раз смещаться в новом направлении. Ну и, конечно же, не забывайте про «кач».

5. Crab (Краб)- движение ногами.

Краб комбинируют с качем — выпрямляя ноги и сводя носки под углом. В правую сторону делается движение — правая нога прокручивается на пятке и одновременно левая на носке. Делается переход в левую сторону — правая нога поворачивается на носке влево, а на пятке другая нога.

