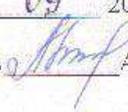


Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Мурманской области
«Мурманский областной Центр дополнительного образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
Методическим советом
Протокол
от « 08 » 09 2021 г.
№ 1
Председатель  А.Ю. Решетова


УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГАУДО МО
«МОЦДО «Лапландия»
от « 08 » 09 2021 г.
№ 799
Директор  С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Танец хип-хоп»

Срок реализации программы: 4 года
Возраст учащихся: 10- 15 лет

Составитель:
Новиков Павел Эдуардович,
заведующий отделом «Региональный центр
художественно-эстетического творчества»

Мурманск
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – художественная.

Уровень программы – базовый.

Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена на овладение учащимися одного из популярных современных направлений видов танца – хип хоп. В настоящее время танцевальное искусство хип-хопа представляет собой самостоятельное направление в хореографии. Открывается огромное количество танцевальных школ и студий хип хопа по всему миру, организуются и проводятся многочисленные чемпионаты, международные фестивали, конкурсы, шоу, хип-хоп битвы (баттлы).

Обучаясь хип хопу, как танцевальному искусству, учащиеся приобретут не только двигательные, танцевальные и акробатические навыки, но и освоят другие танцы в стиле хип-хоп: локинг, паппинг и брейк-данс, что позволит реализовать себя в различных формах творчества: спектаклях, танцевальных шоу и фестивалях, баттлах и конкурсах, а также продолжить обучение по программам более сложного уровня.

Программа может быть реализована педагогами дополнительного образования, руководителями хореографических коллективов, хореографами, балетмейстерами, тренерами-преподавателями в образовательных учреждениях, учреждениях дополнительного образования, домах культуры, детско-юношеских спортивных школах.

Нормативно-правовая база разработки Программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242.

Актуальность программы обусловлена ориентиром государственной политики на приобщение детей к культуре и спорту, здоровому образу жизни и общечеловеческим ценностям. Возможности для реализации этих ориентиров дают занятия хореографией, в том числе танцами в стиле хип-хоп. Высокий уровень популярности этого направления обеспечивает социальный заказ со стороны педагогов региона, их воспитанников и родителей. Обучение по программе также направлено на развитие творческих способностей обучающихся, приобщение их к самостоятельной постановочной работе. Возраст адресатов программы предусматривает готовность организма к развитию скоростно-силовых качеств. Параллельное изучение танцевального материала и проведение занятий по ОФП и стретчингу обеспечивает укрепление связочного и мышечного аппарата, позволяет готовить воспитанников на протяжении всего времени обучения к возрастающей сложности осваиваемых элементов, сводя при этом вероятность травматизма к минимуму. Программу также отличает дополнительное изучение основ акробатики, что положительно сказывается на развитии координации воспитанников. Педагог, реализующий программу, имеет опыт преподавания танцев в стиле хип-хоп в

коммерческих объединениях и в учреждениях дополнительного образования. Этот опыт был проанализирован и учтен при составлении данной Программы. Обучение строится на принципе доступности материала, перехода от простого к сложному, предполагает регулярный характер тренировок и предусматривает строгую поэтапность выполнения практических заданий и прохождения разделов, а также их логическую преемственность в процессе осуществления.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ее содержание ориентирует обучающихся на приобщение к танцевально-музыкальной культуре и спорту, развитие танцевальных и музыкальных способностей. Создаются условия для дальнейшего овладения обучающимися хореографических дисциплин, формирования культуры творческой личности, приобщения к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, а также для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации.

Цель программы – создание условий, способствующих раскрытию и развитию творческого потенциала обучающихся в процессе изучения танцев в стиле хип-хоп.

В соответствии с целью определены **основные задачи программы:**

Обучающие:

- обучение теоретическим знаниям по направлению танцы в стиле хип-хоп;
- обучение технике выполнения базовых танцевальных элементов;
- обучение упражнениям по ОФП и стретчингу;
- обучением танцевальным комбинациям, постановка танцевальных номеров.

Развивающие:

- развитие скоростно-силовых качеств, координации, гибкости;
- развитие эмоциональной сферы, воспитание музыкального, эстетического вкуса, интереса и любви к танцу и музыке;
- формирование навыков самостоятельной творческой деятельности;
- развитие способностей к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

Воспитательные:

- формирование ответственности за результаты индивидуального и коллективного творчества;
- формирование нравственно-коммуникативных качеств личности;
- формирование волевых, морально-этических качеств: дисциплина, ответственность, целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, самостоятельность.

Адресат программы: обучающиеся 10-15 лет, освоившие программу «Основы хип-хопа» или имеющих достаточный уровень подготовки для освоения Программы (по результатам входной диагностики).

Форма реализации: очная.

Срок освоения: 4 года обучения.

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

3 год обучения – 144 часа;

4 год обучения – 144 часа.

Форма организации занятий: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Набор в группы осуществляется при наличии письменного заявления родителей или законных представителей. Зачисление на программу в начале года и в ходе ее реализации осуществляется по результатам входной диагностики.

Виды учебных занятий: практические занятия, теоретические занятия, презентации, просмотр видео.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

Предметные:

- формирование знаний о танце локинг как виде сценического искусства;

- формирование знаний о технике исполнения базовых элементов (в соответствии с содержанием программного материала);
- улучшение показателей по общей физической подготовке и гибкости;
- способность продемонстрировать выученные базовые элементы, танцевальные комбинации на их основе.

Метапредметные:

- формирование стремления воспитанников к ЗОЖ;
- стремление к решению поставленных задач;
- формирование навыка работы в команде.

Личностные:

- формирование интереса к изучению танца локинг;
- воспитание культуры общения и культуры поведения на занятиях и выступлениях;
- воспитание в себе чувства дисциплины, трудолюбия, ответственности, коммуникативных навыков;
- воспитание эстетического вкуса.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

Предметные:

- формирование знаний о танце паппинг как виде сценического искусства;
- формирование знаний о технике исполнения базовых элементов (в соответствии с содержанием программного материала);
- дальнейшее улучшение показателей по общей физической подготовке и гибкости;
- способность продемонстрировать выученные базовые элементы, танцевальные комбинации на их основе.

Метапредметные:

- формирование стремления воспитанников к ЗОЖ;
- стремление к решению поставленных задач;
- формирование навыка работы в команде.

Личностные:

- формирование интереса к изучению танца паппинг;
- воспитание культуры общения и культуры поведения на занятиях и выступлениях;
- воспитание в себе чувства дисциплины, трудолюбия, ответственности, коммуникативных навыков;
- воспитание эстетического вкуса.

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

Предметные

- формирование знаний о направлениях топрок (toprock), футворк (footwork), фриз (freeze) как составных частей танца брейк-данс и как видах сценического искусства;
- формирование знаний о технике исполнения базовых элементов направлений топрок (toprock), футворк (footwork), фриз (freeze) (в соответствии с содержанием программного материала);
- дальнейшее улучшение показателей по общей физической подготовке и гибкости;
- способность продемонстрировать выученные базовые элементы, танцевальные комбинации на их основе.

Метапредметные:

- формирование стремления воспитанников к ЗОЖ;
- стремление к решению поставленных задач;
- формирование навыка работы в команде.

Личностные:

- формирование интереса к изучению направлений топрок (toprock), футворк (footwork), фриз (freeze) как составных частей танца брейк-данс;
- воспитание культуры общения и культуры поведения на занятиях и выступлениях;

- воспитание в себе чувства дисциплины, трудолюбия, ответственности, коммуникативных навыков;
- воспитание эстетического вкуса.

Ожидаемые результаты четвертого года обучения:

Предметные:

- формирование знаний о направлении пауэр мув (power move) как составной части танца брейк-данс и как о виде сценического искусства;
- формирование знаний о технике исполнения базовых направления пауэр мув (power move) (в соответствии с содержанием программного материала);
- дальнейшее улучшение показателей по общей физической подготовке и гибкости;
- способность продемонстрировать выученные базовые элементы, танцевальные комбинации на их основе.

Метапредметные:

- формирование стремления воспитанников к ЗОЖ;
- стремление к решению поставленных задач;
- формирование навыка работы в команде.

Личностные:

- формирование интереса к изучению направления пауэр мув как составной части танца брейк-данс;
- воспитание культуры общения и культуры поведения на занятиях и выступлениях;
- воспитание в себе чувства дисциплины, трудолюбия, ответственности, коммуникативных навыков;
- воспитание эстетического вкуса.

Формы аттестации на завершающем этапе реализации программы. Аттестация на завершающем этапе реализации программы проводится в форме:

- открытого занятия;
- выступления на конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (в соответствии с положениями о конкурсах, фестивалях и соревнованиях).

Учебный план 1-го года обучения

№	Тематический раздел	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Входная диагностика, контрольный урок
2.	Теоретическая база танца локинг	2	0	2	Опрос
2.1	История возникновения локинга, создатели и лучшие исполнители. Названия базовых элементов и методика выполнения.	2	0	2	Опрос
3.	Базовые элементы танца локинг	0	112	112	Контрольный урок, наблюдение, демонстрация навыка
3.1	Разучивание и отработка простых элементов на 1 и на 2 счета	0	24	24	Наблюдение
3.2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	0	10	10	Демонстрация навыка, контрольный урок
3.3	Разучивание и отработка сложных элементов на 4 и на 8 счетов	0	18	18	Наблюдение

3.4	Танцевальные комбинации из выученных элементов	0	10	10	Демонстрация навыка, контрольный урок
3.5	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	0	12	12	Наблюдение
3.6	Разучивание и отработка акробатических элементов на матах	0	18	18	Наблюдение
3.7	Отработка акробатических элементов на полу	0	20	20	Демонстрация навыка, контрольный урок
4.	Постановка танцевального номера.	0	26	26	Демонстрация навыка, выступление
5.	Заключительное занятие	0	2	2	Опрос, демонстрация навыка
Всего		3	141	144	

Содержание программы 1-го года обучения

Вводное занятие (2 ч)

Теория (1 ч)

Вводный инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и правилах поведения в зале. Требования к внешнему виду и форме для занятий. Правила расстановки в зале. Введение в тему танцы в стиле хип-хоп.

Практика (1 ч)

Входная диагностика

Теоретическая база танца локинг

Теория (2 ч)

Возникновения танца локинг и Дон Кэмпбелл как создатель танца. Период конца 1960 – начало 1970 годов, появление первых локерских танцевальных коллективов. Известные танцоры, стоявшие у истоков танца и развивавшие его. Стиль одежды локеров. Музыка «фанк» как музыка, под которую танцуют локинг. Особенности исполнения локинга. Техника выполнения базовых движений локинга.

Базовые элементы танца локинг

Практика (112 ч)

Каждое занятие предполагает разминку (Приложение 3) в начале и комплекс ОФП и стретчинга в конце (Приложения 4, приложение 9). Разучивание базовых элементов локинга, выполняемых на 1 и на 2 счета. Отработка выученных элементов под счет и под музыку. Разучивание базовых элементов локинга, выполняемых на 4 и на 8 счетов. Отработка выученных элементов под счет и под музыку. Выполнение подводящих упражнений: полушпагаты, переворот из положения «мост», элемент «альфа» в упрощенном варианте, тур в прыжке с двух ног на две. Разучивание и отработка акробатических элементов на мягком покрытии. Отработка акробатических элементов на полу под музыку.

Постановка танцевального номера.

Практика (26 ч)

Постановка и разучивание танцевальных комбинаций на основе выученных базовых элементов. Постановка танцевального номера.

Заключительно занятие

Практика (2 ч)

Итоговая диагностика

Учебный план 2-го года обучения

№	Тематический раздел	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Опрос, контрольный урок
2.	Теоретическая база танца паппинг	2	0	2	Опрос
2.1	История возникновения паппинга, создатели и лучшие исполнители. Названия базовых элементов и методика выполнения.	2	0	2	Опрос
3.	Базовые элементы танца паппинг	0	116	116	Контрольный урок, наблюдение, демонстрация навыка
3.1	Разучивание и отработка базовых элементов	0	58	58	Наблюдение
3.2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	0	10	10	Демонстрация навыка, контрольный урок
3.3	Разучивание и отработка базовых степов	0	38	38	Наблюдение
3.4	Танцевальные комбинации из выученных элементов	0	10	10	Демонстрация навыка, контрольный урок
4.	Постановка танцевального номера	0	22	22	Демонстрация навыка, выступление
5.	Заключительное занятие	0	2	2	Опрос, демонстрация навыка
Всего		3	141	144	

Содержание программы 2-го года обучения

Вводное занятие (2 ч)

Теория (1 ч)

Вводный инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и правилах поведения в зале.
Повторение изученного в прошлом году.

Практика (1 ч)

Повторение навыков, приобретенных в прошлом году.

Теория (2 ч)

Вводный инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и правилах поведения в зале.
Опрос по пройденному материалу первого года обучения.

Теоретическая база танца паппинг

Теория (2 ч)

1970е годы, возникновения танца паппинг. Сэм Соломон как создатель танца и команда Electric Boogaloos как популяризаторы паппинга. Стиль одежды папперов сегодня и в период становления. Музыка «фанк» как музыка, под которую танцуют паппинг. Особенности исполнения паппинга. Техника выполнения базовых движений паппинга.

Базовые элементы танца паппинг**Практика (116 ч)**

Каждое занятие предполагает разминку в начале (Приложение 3) и комплекс ОФП и стретчинга в конце (Приложения 4, приложение 9). Разучивание базовых элементов паппинга. Отработка выученных элементов под счет и под музыку. Разучивание базовых степов паппинга. Отработка выученных элементов под счет и под музыку. Разучивание базовых элементов паппинга повышенной сложности. Отработка выученных элементов под счет и под музыку.

Постановка танцевального номера.**Практика (22 ч)**

Постановка и разучивание танцевальных комбинаций на основе выученных базовых элементов. Постановка танцевального номера.

Заключительно занятие**Практика (2 ч)**

Итоговая диагностика

Учебный план 3-го года обучения

№	Тематический раздел	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
6.	Вводное занятие	1	1	2	Опрос, контрольный урок
7.	Теоретическая база танца брейк-данс	2	0	2	Опрос
2.1	История возникновения брейк-данса, лучшие исполнители. Названия базовых элементов и методика выполнения.	2	0	2	Опрос
8.	Базовые элементы направлений toprock (топрок), footwork (футворк), freeze (фризы).	0	116	116	Контрольный урок, наблюдение, демонстрация навыка
3.1	Разучивание и отработка базовых элементов toprock (топрок)	0	58	58	Наблюдение
3.2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	0	10	10	Демонстрация навыка, контрольный урок
3.3	Разучивание и отработка базовых элементов footwork (футворк)	0	10	10	Наблюдение
3.4	Танцевальные комбинации из выученных элементов	0	10	10	Демонстрация навыка, контрольный урок
3.5	Разучивание и отработка базовых элементов freeze (фризы)	0	10	10	Наблюдение
3.6	Танцевальные комбинации из выученных элементов	0	18	18	Демонстрация навыка, контрольный урок
9.	Постановка танцевального номера	0	22	22	Демонстрация навыка, выступление
10.	Заключительное занятие	0	2	2	Опрос, демонстрация навыка
Всего		3	141	144	

Содержание программы 3-го года обучения

Вводное занятие (2 ч)

Теория (1 ч)

Вводный инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и правилах поведения в зале.

Повторение изученного в прошлом году.

Практика (1 ч)

Повторение навыков, приобретенных в прошлом году.

Теория (2 ч)

Вводный инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и правилах поведения в зале.

Опрос по пройденному материалу первого и второго года обучения.

Теоретическая база танца брейк-данс

Теория (2 ч)

1960е годы, возникновение танца брейк-данс. Ди-джей Kool Herc, ди-джей Afrika Bambaata, команда Rock Steady Crew – важнейшие фигуры в истории развития брейк-данса. Возникновение обращений b-boys и b-girls. Стиль одежды танцоров. Музыка «фанк» как музыка, под которую танцуют брейк-данс. Особенности исполнения брейк-данса. Техника выполнения базовых элементов брейк-данса.

Базовые элементы направлений топрок, футворк, фриз

Практика (116 ч)

Каждое занятие предполагает разминку в начале (Приложение 3) и комплекс ОФП и стретчинга в конце (Приложения 4, приложение 9). Разучивание базовых элементов направлений топрок, футворк, фриз. Отработка выученных элементов под счет и под музыку.

Постановка танцевального номера

Практика (22 ч)

Постановка и разучивание танцевальных комбинаций на основе выученных базовых элементов.

Постановка танцевального номера.

Заключительно занятие

Практика (2 ч)

Итоговая диагностика

Учебный план 4-го года обучения

№	Тематический раздел	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
11.	Вводное занятие	1	1	2	Опрос, контрольный урок
12.	Базовые элементы направления power move (пауэр мув)	0	118	118	Контрольный урок, наблюдение
3.1	Разучивание и отработка базовых элементов power move (пауэр мув)	0	118	118	Контрольный урок
13.	Постановка танцевального номера	0	22	22	Демонстрация навыка, выступление
14.	Заключительное занятие	0	2	2	Опрос, демонстрация навыка

Всего	1	143	144	
--------------	----------	------------	------------	--

Содержание программы 4-го года обучения

Вводное занятие (2 ч)

Теория (1 ч)

Вводный инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и правилах поведения в зале.
Повторение изученного в прошлом году.

Практика (1 ч)

Повторение навыков, приобретенных в прошлом году.

Базовые элементы направления power move (пауэр мув)

Практика (118 ч)

Каждое занятие предполагает разминку в начале (Приложение 3) и комплекс ОФП и стретчинга в конце (Приложения 4, приложение 9). Разучивание базовых элементов направления power move (пауэр мув). Отработка выученных элементов под счет и под музыку.

Постановка танцевального номера

Практика (22 ч)

Постановка и разучивание танцевальных комбинаций на основе выученных базовых элементов.
Постановка танцевального номера.

Заключительно занятие

Практика (2 ч)

Итоговая диагностика

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график по программе «Танец хип-хоп» (Приложение № 1)

Ресурсное обеспечение программы

1. Материально – техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы:

- танцевальный класс вместимостью 20 человек и метражом 150 м2 для проведения учебных занятий, оборудованный зеркалами, линолеумным (паркетным) покрытием пола;
- сцена зрительного зала для репетиций и выступлений с концертными программами;
- эспандеры ленточные, скакалки, мячи гимнастические и теннисные, маты или коврики для йоги, кирпичи для йоги, палки гимнастические;
- костюмерная для хранения сценических костюмов, реквизита и декораций;
- раздевалка;
- флэш носители с записью фонограмм для концертных номеров;
- специальная и методическая литература по уличной хореографии.

Специальное оборудование:

- аудиоаппаратура;
- видеоаппаратура;
- колонки;
- компьютер;
- экран;
- видеокамера;
- проектор.

2. Информационно-методическое обеспечение:

Аудиозаписи музыки в стиле фанк, хип-хоп.

Видеоматериалы: сборник базовых элементов танцев в стиле хип-хоп Old school

dictionary; tutorial по всем изучаемым элементам; видеозаписи с фестивалей Unite dance open, Hip hop international, Hip hop unite, Juste Debout, BOTY, IBM.

Презентации с фотографиями и информацией об истории танцев в стиле хип-хоп, с детальным разбором танцевальных элементов.

Диагностическая карта (Приложение № 2).

Виды контроля

Виды контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входной	Уровень танцевальной подготовки, общей физической подготовки. Ритмические данные.	Входная диагностика, опрос, контрольный урок	Сентябрь
Текущий	Освоение учебного материала по темам.	Контрольный урок, наблюдение, демонстрация навыка	В течение учебного года
Промежуточный	Освоение учебного материала за полугодие.	Контрольный урок, наблюдение, демонстрация навыка	В середине учебного года
Итоговый	Освоение учебного материала за год	Выступление, опрос, контрольный урок	Май

Список литературы

Литература для педагогов

1. Бухвостова Л. В., Щекотина А. С. Композиция и постановка танца. – Орел, 2001-143с.
2. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов. Учебное пособие. - Издательство: Планета музыки, 2019 г. – 192с.
3. Грачёва Ж. Ю., Соковикова Н. В. Развитие волевых процессов у старших школьников средствами игрового танца. – Новосибирск, 2002.-307с.
4. Громова О. Н. 50 упражнений с музыкальным сопровождением. – М.: Издательство ГНОМид, 2002.-62с.
5. Дудолодова И. А., Соковикова Н. В. Проблема внимания в детской танцевальной деятельности; Проблемы танцевальной педагогической деятельности. –Новосибирск, 2002.-307с.
6. Мочалов Ю. Н. Композиция сценического пространства. – М.: Музыкальная литература, 2001-239с..
7. Панова В. А, Соковикова Н. В. Психофизиологические процессы и функция ритма в воспитании танцевальных движений: Проблемы танцевальной педагогической деятельности. – Новосибирск, 2002.-76с.
8. Дубинин, Л.Г. Брейкинг: теория, методика, практика. - М.: Эксмо, 2015. 225.с.
9. Серрано Ш., Торрес А. Энциклопедия рэпа. Год за годом. Самые важные рэп-песни с 1979 года: обсуждения, комментарии, разбор. – М.: Эксмо, 2020. 220 с.
10. Чарнас Д. Новые богатые. История хип-хоп-бизнеса. – М.: Кабинетный ученый, 2020. 640 с.
11. Гринберг З. Три короля. Как Доктор Дре, Джей-Зи и Дидди сделали хип-хоп многомиллиардной индустрией. – М.: Индивидуум, 2020. 312 с.
12. Билл Брюстер, Фрэнк Броутон. История диджеев. – М.: Ультра.Культура, 2007.
13. Дэвид Туп. Рэп Атака. От африканского рэпа до глобального хип-хопа. – М.: Альпина нон-фикшн, 2012, 340 с.
14. Эд Пискор. Родословная хип-хопа, №1. – М.: Белое Яблоко, 2017, 32 с.
15. Эд Пискор. Родословная хип-хопа, №2. – М.: Белое Яблоко, 2017, 32 с.

Литература для учащихся

1. Эд Пискор. Комикс.Родословная хип-хопа. Выпуск №1, 2, 3, 4/2017. – М.: Белое Яблоко, 2017.
2. Эд Пискор. Комикс.Родословная хип-хопа. Выпуск №5, 6, 7, 8, 9, 10/2018. – М.: Белое Яблоко, 2018.
3. Эд Пискор. Комикс.Родословная хип-хопа. Выпуск №11/2019 Розыск: Кэп-Уан. – М.: Белое Яблоко, 2019.
4. Martha Cooper. Hip Hop Files: Photographs 1979-1984. – М.: 2013, 240 с.

Электронные ресурсы

1. Русский народный танец [Электронный ресурс] URL: www.yourinternetportal.ru (дата обращения:15.04.2020)
2. Сайт «Все для хореографов». – URL: <http://www.horeograf.com> (дата обращения: 15.04.2020)
3. Сайт «Танцы для всех с DanceDB». – URL: <https://dancedb.ru/>.
4. Видеохостинг «YouTube»/ - URL: <https://www.youtube.com/>.

Календарный учебный график по программе
«Танец хип-хоп» (базовый уровень) 1 г. о. группа № 1

Педагог: Новиков П.Э., педагог дополнительного образования

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 07.01.22, 23.02.2022, 08.03.2022, 1.05.2022, 9.05.2022,

Каникулярный период:

- осенние каникулы –
- зимние каникулы –
- весенние каникулы –
- летние каникулы –

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	3		Теория/ практика	2	Вводное занятие.	малое фойе	Входная диагностика, контрольный урок
2.	сентябрь	7		Теоретическое занятие	2	Теоретическая база танца локинг. История возникновения локинга, создатели и лучшие исполнители. Названия базовых элементов и методика выполнения.	малое фойе	Опрос
3.	сентябрь	10		Практика	2	Базовые элементы танца локинг. Разучивание и отработка элементов на 1 или на 2 счета. Point (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
4.	сентябрь	14		Практика	2	Wrist Twirl (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
5.	сентябрь	17		Практика	2	Hitch Hike (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
6.	сентябрь	21		Практика	2	Slap (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
7.	сентябрь	24		Практика	2	Clap (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
8.	сентябрь	28		Практика	2	Rocksteady (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
9.		1		Практика	2	Kick (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
10.		5		Практика	2	Lock/Double Lock (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
11.		8		Практика	2	Up and Lock (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение

12.		12		Практика	2	Don Campbell walk (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
13.		15		Практика	2	Pacing (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
14.		19		Практика	2	Whichaway (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
15.		22		Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
16.		26		Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
17.		29		Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
18.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
19.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (текущая диагностика)
20.				Практика	2	Разучивание и отработка элементов на 4 или на 8 счета. Leo Walk (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
21.				Практика	2	Stop and Go (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
22.				Практика	2	Stomp the cockroach (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
23.				Практика	2	Scoo B Doo (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
24.				Практика	2	Scoo B Doo walk (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
25.				Практика	2	Scoobot (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
26.				Практика	2	Scoobot Up (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
27.				Практика	2	Scoobot Down (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
28.				Практика	2	Skeeter Rabbit (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
29.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
30.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
31.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
32.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
33.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (промежуточная диагностика)
34.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
35.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
36.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение

37.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
38.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
39.				Практика	2	Подводящие упражнения для выполнения акробатических элементов	малое фойе	Наблюдение
40.				Практика	2	Разучивание и отработка акробатических элементов на матах Split (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
41.				Практика	2	Split (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
42.				Практика	2	Split (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
43.				Практика	2	Knee Drop (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
44.				Практика	2	Knee Drop (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
45.				Практика	2	Knee Drop (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
46.				Практика	2	Alpha (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
47.				Практика	2	Alpha (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
48.				Практика	2	Alpha (Приложение 4)	малое фойе	Наблюдение
49.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
50.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
51.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
52.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
53.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
54.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
55.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
56.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
57.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Демонстрация навыка
58.				Практика	2	Отработка акробатических элементов на полу	малое фойе	Контрольный урок (текущая диагностика)
59.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
60.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
61.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
62.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
63.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка

64.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
65.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
66.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
67.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
68.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
69.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
70.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
71.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Выступление (итоговая диагностика)
72.				Практика	2	Заключительное занятие.	малое фойе	Опрос, контрольный урок
Всего: 144 часов								

Календарный учебный график по программе
«Танец хип-хоп» (базовый уровень) 2 г. о. группа № 1

Педагог: Новиков П.Э., педагог дополнительного образования

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 07.01.22, 23.02.2022, 08.03.2022, 1.05.2022, 9.05.2022,

Каникулярный период:

- осенние каникулы –
- зимние каникулы –
- весенние каникулы –
- летние каникулы –

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теоретическое занятие, практика	2	Вводное занятие.	малое фойе	Опрос, контрольный урок
2.				Теоретическое занятие	2	Теоретическая база танца паппинг. История возникновения локинга, создатели и лучшие исполнители. Названия базовых элементов и методика выполнения.	малое фойе	Опрос
3.				Практика	2	Базовые элементы танца паппинг. Разучивание и отработка базовых элементов. Pop (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
4.				Практика	2	Knee Pops (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
5.				Практика	2	Arm Pops (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
6.				Практика	2	Chest Pops (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
7.				Практика	2	Neck Pops (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
8.				Практика	2	Total Pop (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
9.				Практика	2	Fresno (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
10.				Практика	2	Twist-o-Flex (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
11.				Практика	2	Master-Flex (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
12.				Практика	2	Neck-o-Flex (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение

13.				Практика	2	Shadow Box (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
14.				Практика	2	Bottom First (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
15.				Практика	2	Boogaloo Bottom First (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
16.				Практика	2	The Lean (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
17.				Практика	2	Body Wave (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
18.				Практика	2	Arm Wave (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
19.				Практика	2	Knee Rolls (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
20.				Практика	2	Hip Rolls (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
21.				Практика	2	Chest Rolls (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
22.				Практика	2	Head Rolls (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
23.				Практика	2	Shoulders Rolls (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
24.				Практика	2	Total Rolls (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
25.				Практика	2	Foot Rolls (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
26.				Практика	2	Cobra (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
27.				Практика	2	King Cobra (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
28.				Практика	2	Tickin Wave (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
29.				Практика	2	Wave in Circle (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
30.				Практика	2	Connecting Wave (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
31.				Практика	2	Old man walk (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
32.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
33.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
34.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
35.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
36.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (промежуточная диагностика)
37.				Практика	2	Разучивание и отработка базовых степов. Walk Outs / Step Outs (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
38.				Практика	2	Kick Out / Heel Kick (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
39.				Практика	2	Drag / Skate (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
40.				Практика	2	Egyption Twist (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
41.				Практика	2	Romeo Twist (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение

42.				Практика	2	Roman Twist (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
43.				Практика	2	Creep (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
44.				Практика	2	Sac Walk (Saccing) (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
45.				Практика	2	Boogaloo Flex (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
46.				Практика	2	Sharm Walk (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
47.				Практика	2	Boogaloo Hops (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
48.				Практика	2	Knee Drop (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
49.				Практика	2	Shoot Down (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
50.				Практика	2	Lunge Drop (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
51.				Практика	2	Kickball Change (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
52.				Практика	2	Glide (Back, Side, Moonwalk) (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
53.				Практика	2	Slide (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
54.				Практика	2	Air Walk (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
55.				Практика	2	Wiggles Walk (Приложение 5)	малое фойе	Наблюдение
56.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
57.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
58.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
59.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
60.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (промежуточная диагностика)
61.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
62.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
63.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
64.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
65.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
66.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
67.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
68.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
69.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
70.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
71.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Выступление (итоговая диагностика)

72.			Практика	2	Заключительное занятие.	малое фойе	Опрос, контрольный урок
Всего: 144 часов							

Календарный учебный график по программе
«Танец хип-хоп» (базовый уровень) 3 г. о. группа № 1

Педагог: Новиков П.Э., педагог дополнительного образования

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 07.01.22, 23.02.2022, 08.03.2022, 1.05.2022, 9.05.2022,

Каникулярный период:

- осенние каникулы –
- зимние каникулы –
- весенние каникулы –
- летние каникулы –

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теоретическое занятие, практика	2	Вводное занятие.	малое фойе	Опрос, контрольный урок
2.				Теоретическое занятие	2	Теоретическая база танца брейк-данс. История возникновения брейк-данса. Названия базовых элементов и методика выполнения.	малое фойе	Опрос
3.				Практика	2	Базовые элементы танца брейк-данса (футворк). Разучивание и отработка базовых элементов. 2 step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
4.				Практика	2	3 step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
5.				Практика	2	4 step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
6.				Практика	2	5 step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
7.				Практика	2	6 step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
8.				Практика	2	7-8 step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
9.				Практика	2	9 step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
10.				Практика	2	10 step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
11.				Практика	2	12 step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
12.				Практика	2	Zulu spin (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
13.				Практика	2	СС (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
14.				Практика	2	Подсечка (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение

15.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
16.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
17.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
18.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
19.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (текущая диагностика)
20.				Практика	2	Базовые элементы танца брейк-данса (топрок). Разучивание и отработка базовых элементов. Side step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
21.				Практика	2	Side step 90 (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
22.				Практика	2	Front step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
23.				Практика	2	Back step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
24.				Практика	2	Front step jump (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
25.				Практика	2	360 Front step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
26.				Практика	2	Low Back step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
27.				Практика	2	Front step low (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
28.				Практика	2	Back step back knee (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
29.				Практика	2	Side to Side kick (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
30.				Практика	2	Side to Side kick pull & slide (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
31.				Практика	2	Front jump double tap (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
32.				Практика	2	Kick step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
33.				Практика	2	Front jump (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
34.				Практика	2	Indian step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
35.				Практика	2	Indian step side kick (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
36.				Практика	2	360 Indian step (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
37.				Практика	2	Front step one leg grab (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
38.				Практика	2	Front step two legs grab (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
39.				Практика	2	Front step side down (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
40.				Практика	2	Criss Cross (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
41.				Практика	2	Front step jump & down (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
42.				Практика	2	Chill rock (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
43.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
44.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка

45.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
46.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
47.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (промежуточная диагностика)
48.				Практика	2	Базовые элементы танца брейк-данса (фризы). Разучивание и отработка базовых элементов. Elbow (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
49.				Практика	2	Baby (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
50.				Практика	2	Shoulder (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
51.				Практика	2	Headstand (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
52.				Практика	2	Hollowback (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
53.				Практика	2	Chair (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
54.				Практика	2	Air baby (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
55.				Практика	2	Turtle (Приложение 6)	малое фойе	Наблюдение
56.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
57.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
58.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
59.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Демонстрация навыка
60.				Практика	2	Танцевальные комбинации из выученных элементов	малое фойе	Контрольный урок (текущая диагностика)
61.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
62.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
63.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
64.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
65.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
66.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
67.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
68.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
69.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
70.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
71.				Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Выступление (итоговая диагностика)

72.			Практика	2	Заключительное занятие.	малое фойе	Опрос, контрольный урок
Всего: 144 часов							

Календарный учебный график по программе
«Танец хип-хоп» (базовый уровень) 4 г. о. группа № 1

Педагог: Новиков П.Э., педагог дополнительного образования

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 07.01.22, 23.02.2022, 08.03.2022, 1.05.2022, 9.05.2022,

Каникулярный период:

- осенние каникулы –
- зимние каникулы –
- весенние каникулы –
- летние каникулы –

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теоретическое занятие, практика	2	Вводное занятие.	малое фойе	Опрос, контрольный урок
2.				Практика	2	Разучивание и отработка базовых элементов (пауэр мув) Backspin (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
3.				Практика	2	Backspin (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
4.				Практика	2	Backspin (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
5.				Практика	2	Backspin (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
6.				Практика	2	Swipe (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
7.				Практика	2	Swipe (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
8.				Практика	2	Swipe (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
9.				Практика	2	Swipe (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
10.				Практика	2	Munchmill (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
11.				Практика	2	Munchmill (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
12.				Практика	2	Munchmill (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
13.				Практика	2	Munchmill (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
14.				Практика	2	Windmill (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
15.				Практика	2	Windmill (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение

16.			Практика	2	Windmill (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
17.			Практика	2	Windmill (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
18.			Практика	2	1999/ninety-nine (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
19.			Практика	2	1999/ninety-nine (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
20.			Практика	2	1999/ninety-nine (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
21.			Практика	2	1999/ninety-nine (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
22.			Практика	2	2000\two-thousand (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
23.			Практика	2	2000\two-thousand (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
24.			Практика	2	2000\two-thousand (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
25.			Практика	2	2000\two-thousand (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
26.			Практика	2	Turtle (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
27.			Практика	2	Turtle (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
28.			Практика	2	Turtle (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
29.			Практика	2	Turtle (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
30.			Практика	2	Cricket (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
31.			Практика	2	Cricket (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
32.			Практика	2	Cricket (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
33.			Практика	2	Cricket (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
34.			Практика	2	Jackhammer (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
35.			Практика	2	Jackhammer (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
36.			Практика	2	Jackhammer (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
37.			Практика	2	Jackhammer (Приложение 7)	малое фойе	Контрольный урок (промежуточная диагностика)
38.			Практика	2	Flare/Delasal (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
39.			Практика	2	Flare/Delasal (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
40.			Практика	2	Flare/Delasal (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
41.			Практика	2	Flare/Delasal (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
42.			Практика	2	Flare/Delasal (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
43.			Практика	2	Flare/Delasal (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
44.			Практика	2	Halo (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
45.			Практика	2	Halo (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
46.			Практика	2	Halo (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение

47.			Практика	2	Halo (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
48.			Практика	2	Headspin (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
49.			Практика	2	Headspin (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
50.			Практика	2	Headspin (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
51.			Практика	2	Headspin (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
52.			Практика	2	Headspin (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
53.			Практика	2	Air Flare (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
54.			Практика	2	Air Flare (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
55.			Практика	2	Air Flare (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
56.			Практика	2	Air Flare (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
57.			Практика	2	Air Flare (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
58.			Практика	2	Air Flare (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
59.			Практика	2	Air Flare (Приложение 7)	малое фойе	Наблюдение
60.			Практика	2	Air Flare (Приложение 7)	малое фойе	Контрольный урок (текущая диагностика)
61.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
62.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
63.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
64.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
65.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
66.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
67.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
68.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
69.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
70.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Демонстрация навыка
71.			Практика	2	Постановка танцевального номера.	малое фойе	Выступление (итоговая диагностика)
72.			Практика	2	Заключительное занятие	малое фойе	Опрос, контрольный урок
Всего: 144 часов							

Диагностическая карта

Объединение _____ учебный год (_____ полугодие)
 Возраст учащихся: _____ Уровень _____ Год обучения _____ № группы _____
 ФИО педагога д/о _____

№	ФИО учащихся	Уровень образовательных результатов			Уровень творческой активности			Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер			Средний балл
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
15											

Выводы:

Оценка проводится по трехуровневой системе:

Н – низкий уровень освоения программы – 65-74% освоения программы;

С – средний уровень освоения программы -75-89% освоения программы;

В – высокий уровень освоения программы – 90-100% освоения программы.

Комплекс упражнений на разогрев и разминку

Комплекс упражнений для головы:

- наклоны головы вперед-назад, влево-вправо;
- вращение головой;

Комплекс упражнений для плеч, предплечья, запястий:

- вращение в плечевом суставе вперед-назад, попеременный подъем и опускание плеч, попеременное вращение, вращение по кругу;
- вращение в локтях к себе и от себя;
- вращение запястий, руки в положении замка;
- растягивание запястий;
- махи руками вперед-назад, попеременные махи, махи противоходом;

Комплекс упражнений для грудной клетки, поясницы, таза:

- движение грудной клеткой вперед-назад, влево-вправо, круговые движения, движения вперед-назад с фиксацией в крайних положениях;
- наклоны корпуса влево-вправо, вращение в пояснице. Совмещения упражнений: вращение грудной клеткой с включением поясницы;
- наклоны вниз, руки на пол. Медленный спуск и подъем с округлением спины;
- захват рук в замок перед собой, растяжение спины. Захват рук в замок за спиной, растяжение плеч;
- вращение тазом влево-вправо, по кругу. Изолированное вращение тазом;

Комплекс упражнений для коленей и голеностопа:

- вращение в коленном суставе;
- вращения голеностопом;

Комплекс упражнений для разминки подколенных мышц, квадрицепса бедра:

- уход к стопам по 6 позиции, вертикальная складка;
- выход в большой выпад на каждую ногу;
- махи ногами вперед, в стороны, назад;

Комплекс прыжковых упражнений:

- прыжки по 6 позиции с удержанием положения в воздухе, с поджатием коленей к груди;
- прыжки с раскрытием простых положений в воздухе;
- махи ногами с продвижением по диагоналям;
- прыжки с продвижением на диагоналях (с поджатием коленей к груди, с раскрытием простых положений в воздухе, с поворотами на 180 градусов).

Комплекс упражнений для стретчинга

Наклон головы назад и вбок



Откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно.

Повторите упражнение в другую сторону.

Наклон головы вперёд и вбок



Правую руку положите на левую часть головы. Наклоните голову вперёд и в сторону, усиливайте давление с помощью руки.

Повторите в другую сторону.

Растяжка задней поверхности шеи



Положите одну руку на затылок, а другую — на подбородок. Опустите голову, сделав двойной подбородок. При этом шея остаётся прямой, затылок стремится вверх. Вы должны почувствовать напряжение в задней части шеи, особенно у основания черепа.

Растяжка передней части плеч



Заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуйте растяжение передней части плеч.

Растяжка средней части плеч



Возьмитесь рукой за противоположный локоть, прижмите плечо к себе и потяните его вниз. Повторите с другой рукой.

Растяжка задней части плеч



Обхватите правую руку левой выше локтя, прижмите её к телу и выпрямите, опустите правое плечо вниз.левой рукой тяните правую наверх, поднимая её локтем. Почувствуйте напряжение в задней части плеч. Повторите с другой руки.

Растяжка трицепсов



Подойдите к стене, поднимите левый локоть вверх, предплечье заведите за спину. Опустите левую лопатку вниз. Чтобы проверить, что она действительно опустилась и не будет подниматься во время растяжки, положите правую руку ниже левой подмышки.

Повторите на другую сторону.

Растяжка бицепсов



Возьмитесь за ручку двери, стойку или другую опору, повернитесь к ней спиной. Разверните руку локтем наверх и подайте корпус чуть вперёд.

Повторите с другой рукой.

Растяжка трицепсов и плеч



Эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел наверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за спиной на уровне лопаток. Поменяйте руки.

Растяжка разгибателей запястья



Сядьте на колени, поставьте перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались пола, а пальцы были направлены друг к другу. Осторожно перенесите вес на руки, растягивая предплечья. Чтобы усилить эффект, попробуйте сжать кулаки.

Растяжка груди у стены



Поставьте руку на стену, опустите плечо и развернитесь в противоположную сторону. Повторите с другой рукой.

Растяжка спины у стойки



Встаньте рядом со стойкой, тренажёром или другой опорой, повернитесь к ней левым плечом. Правой рукой возьмитесь за стойку высоко над головой, подайте таз вправо и вниз, растягивая всю правую сторону тела.

Повторите в другую сторону.

Растяжка мышц поясницы



Сядьте на пол, правую ногу переведите вперёд, левую — назад. Согните ноги в коленях под углом 90 градусов или чуть больше. Правую руку положите на пол, левую поднимите над головой. Левую ногу тяните вниз и назад, корпус наклоняйте вперёд и скручивайте в сторону правой ноги.

Поменяйте ноги.

Растяжка мышц-разгибателей спины



Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Обхватите голени руками с внутренней стороны, запястья положите на стопы. Наклонитесь вперёд с круглой спиной как можно ниже.

Поза ребёнка



Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

Поза собаки мордой вниз



Встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.

Перевернутая растяжка спины



Лягте на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите ноги, а затем закиньте их за голову. Руки упираются локтями в пол, кисти поддерживают поясницу. Не опирайтесь на шею, точка опоры — плечи.

Поза верблюда



Встаньте на колени, подайте грудь вверх, вытягивая позвоночник, а затем отклонитесь назад, положив руки на пятки. Старайтесь прогибаться в грудном отделе. Голову не запрокидывайте, смотрите вверх.

Поза собаки мордой вверх



Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

Прогиб назад стоя



Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимите руки и соедините ладони над головой. Прогнитесь в грудном отделе и откиньте корпус назад. Напрягите ягодицы, чтобы исключить сильный прогиб в пояснице.

Наклон вбок



Встаньте прямо, поднимите руки над головой, сцепите пальцы в замок и выверните ладонями вверх. Потянитесь вверх и наклонитесь сначала в одну, а потом в другую сторону.

Скручивание позвоночника лёжа



Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь.

Повторите упражнение в другую сторону.

Растяжка лёжа



Лягте на пол на спину, поднимите согнутые в коленях ноги. Лодыжку левой ноги положите на колено правой. Надавите коленом правой ноги на левую, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

Растяжка на четвереньках



Встаньте на четвереньки, лодыжку правой ноги положите на колено левой. Подайте таз назад, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

Растяжка сидя



Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд, выпрямите спину. Согните одну ногу в колене, возьмитесь за голень руками и прижмите её к груди. Голень должна быть параллельна полу, предплечья лежат сверху и прижимают её к груди, одна кисть накрывает другую.

Повторите с другой ногой.

Поза голубя



Сядьте на пол, одну ногу согните в колене под прямым углом и перенесите вперёд, вторую отведите назад и выпрямите. Можете наклониться вперёд и поставить на пол предплечья.

Растяжка квадрицепса лёжа



Лягте на пол на живот, поднимите одну ногу и возьмитесь рукой на лодыжку. Притяните ногу к ягодице, стараясь не отрывать бедро от пола. Повторите с другой ногой.

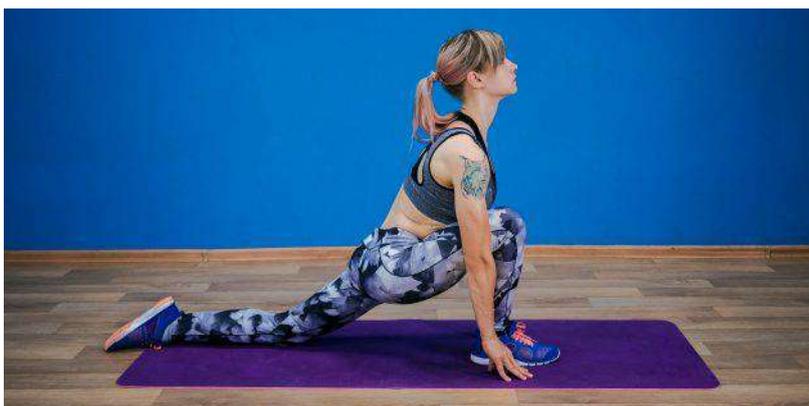
Растяжка мышц-сгибателей бедра



Встаньте на одно колено, обе ноги согните под углом 90 градусов. Спина прямая. Напрягите ягодичные мышцы и подвиньте таз немного вперёд. Вы должны чувствовать напряжение в передней части бедра, стоящей сзади ноги и в паху.

Поменяйте ноги.

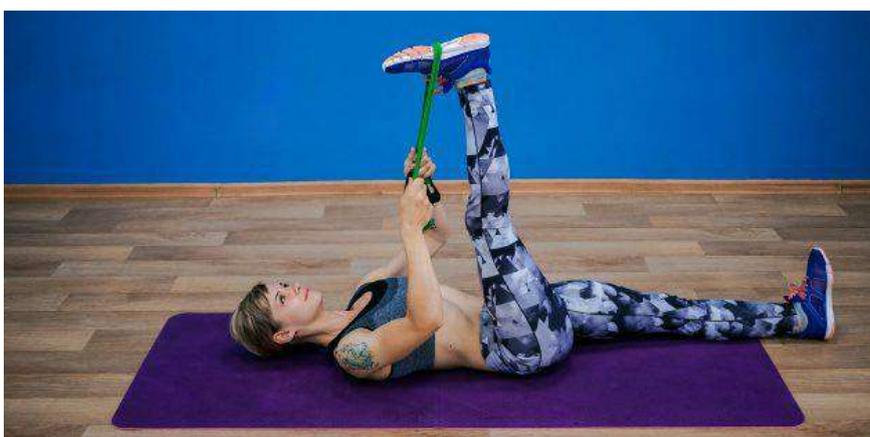
Глубокий выпад



Сделайте глубокий выпад вперёд. Пальцы рук поставьте на пол по обе стороны от стопы. Колено выпрямленной ноги опустите на пол. Старайтесь опуститься ниже и не разворачивайте таз в сторону.

Поменяйте ноги.

Растяжка задней поверхности бедра с эспандером



Лягте на пол, одну прямую ногу оставьте на полу, другую поднимите. Накиньте эспандер, скакалку или верёвку на стопу и тяните ногу к себе. Поменяйте ноги.

Растяжка стоя



Встаньте прямо, сделайте шаг вперёд. Наклоните корпус почти до параллели с полом. Если оставить ногу прямой, больше растягивается верхняя часть задней стороны бедра, если чуть согнуть ногу в колене — нижняя.

Повторите с другой ногой.

Наклон к ногам



Сядьте на пол, вытяните прямые ноги вперёд. Наклонитесь к ногам и положите руки по обе стороны от стоп или чуть дальше. Чтобы углубить растяжку, можете выпрямить спину на несколько секунд, а затем снова наклониться.

Наклон к одной ноге



Сядьте на пол, одну ногу вытяните вперёд, вторую согните в колене и положите стопу рядом с тазом. Наклонитесь к прямой ноге, возьмитесь руками за стопу и натяните носочек на себя. Старайтесь не округлять спину.

Повторите с другой ногой.

Наклон стоя



Расставьте ноги шире, носки направлены вперёд. Опускайте корпус вниз, сохраняя спину прямой, пока не поставите ладони на пол.

Продольный шпагат

Разъезжайтесь в продольный шпагат так, чтобы подвздошные гребни были направлены вперёд. Поставьте ладони на пол и удерживайте вес тела на руках. Старайтесь не разворачивать бёдра и плечи в сторону.

Бабочка у стены



Сядьте на пол с прямой спиной, сложите ноги перед собой стопами друг к другу. Старайтесь опустить колени на пол, но не давите на них руками. Удерживайте спину прямой.

Лягушка



Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны и согните ноги под прямым углом. Старайтесь положить таз на пол.

Лягушка с выпрямленной ногой



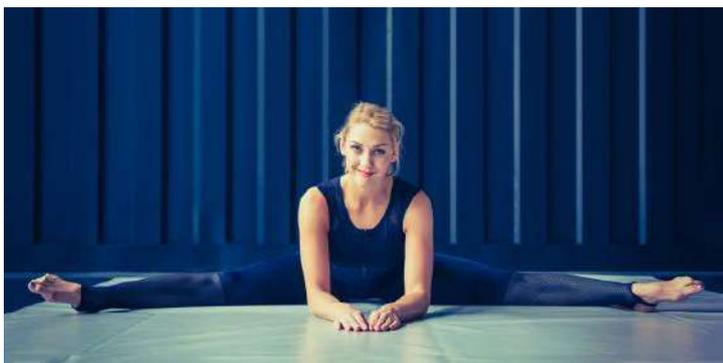
Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны, чтобы бёдра были параллельны полу. Одну ногу согните в колене, вторую выпрямите. Старайтесь положить таз на пол. Повторите с другой ногой.

Складка вперёд



Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги пошире, а затем наклонитесь вперёд. Старайтесь лечь животом на пол, не сгибайте колени.

Поперечный шпагат



Разъезжайтесь в поперечный шпагат. Не отводите таз сильно назад, в идеале он должен находиться на одной линии с коленями и стопами. Поставьте на пол ладони, а если позволяет растяжка — предплечья. Тяните таз вниз, к полу.

Растяжка рядом со стеной



Лягте на пол вплотную к стене. Тело должно быть перпендикулярно ей. Раздвиньте ноги и позвольте им медленно опускаться под своим весом. Задержитесь в таком положении на 5–10 минут.

Отведение бедра



Встаньте рядом со стеной, повернувшись к ней правым боком. Заведите правую ногу за левую сзади и присядьте. Левая нога сгибается, правая остаётся прямой и отъезжает всё дальше влево. Прямой корпус нависает над левой ногой.

Повторите в другую сторону.

Растяжка у стены



Носком правой ноги упритесь в стену, левую отведите на шаг-полтора назад. Стопы плотно прижаты к полу, левая нога прямая. Старайтесь правым коленом достать до стены, растягиваться при этом будут мышцы левой ноги.

Поменяйте ноги.

Растяжка у стены на пятке



Встаньте вплотную к стене. Правый носок положите на стену, левую ногу отведите на шаг-полтора назад. Согните левую ногу в колене, увеличивая растяжку. Поменяйте ноги и повторите.

Растяжка передней части голени



Сядьте на пол, вытяните прямые ноги перед собой. Стопу одной ноги положите на бедро другой. Возьмитесь за стопу противоположной рукой и натяните носок. Поменяйте ноги.

Базовые элементы танца Locking

№	Название базового элемента	Описание	Ссылка на обучение
1.	Point	Движение, в котором резко выбрасываем руку в нужном направлении	https://youtu.be/-l2KbyrPKBo
2.	Wrist Twirl	Кручение запястьем вверх-вниз	https://youtu.be/YexhU2RskzQ
3.	Hitch Hike	Указываем большим пальцем за себя, затем скрестите руки перед собой и поменяйте руки	https://youtu.be/qmZ2wvOpz-o
4.	Slap	Проходящий хлопок в ладоши в разных направлениях (вперед, вбок, вниз, вверх, за спиной, под ногами) и положениях (стоя, в низкой второй позиции, в позиции на полу)	
5.	Clap	Хлопок с остановкой рук в положении замка; Выполняется в разных положениях (стоя, в низкой второй позиции, в позиции на полу, в прыжке, в повороте)	https://youtu.be/Y5no4bgL98g
6.	Rocksteady	Присев в широкую позицию, сдвиньте таз в сторону, затем обратно. Движение повторяется по кругу	https://youtu.be/WCa05b7MuOQ
7.	Kick	Быстро и высоко сделайте кик, стоя на одной ноге	
8.	Lock/Double Lock	Слегка наклониться вперед, поместив руки перед собой, локти в стороны	
9.	Up and Lock	Состоит из трех частей: - выбрасываем согнутые в локтях руки наверх; - подводим руки к корпусу - выполняем элемент Lock.	https://youtu.be/d4jXQmXnvzo
10.	Don Campbell walk	Выполняется на основе Up and Lock, но с добавлением шага вперед на каждый Up и на каждый Lock	
11.	Pacing	Быстрый удар в сторону, но с расслабленным запястьем; Рука опускается в перерывах между ударами	https://youtu.be/XV_XBNqbWx8
12.	Whichaway	Выкидывайте ноги из стороны в сторону; Одна нога как бы подталкивает другую, как маятник; Верхнюю часть тела держите ровно и прямо	https://youtu.be/O4nXX4Q_2TI
13.	Leo Walk	Сначала делается шаг в определенном направлении, а следом другая нога скользит по полу, догоняя первую	https://youtu.be/9nxbAtmSV8I
14.	Stop and Go	Сначала uplock, затем шаг назад одной ногой, перенос на нее вес тела.	https://youtu.be/EXgJ1_6G8VQ

		Затем поворот в сторону к этой ноге. В такой же последовательности возврат в исходную позицию	
15.	Stomp the cockroach	Выход на одно колено и хлопок рукой по земле	https://youtu.be/AO3ALEWJAaY
16.	Scoo B Doo	Два поочередных быстрых кика ногами в прыжке	https://youtu.be/mmZniVndvrg
17.	Scoo B Doo walk	Сначала небольшой кик одной ногой, затем другая нога догоняет первую, и колени выводятся в стороны	https://youtu.be/ekpdacQita0
18.	Scoobot	Поочередный выпад ног в сторону, при выпаде нога ставится на пятку, руки в это время делают Wrist Twirl, Point или Clap	https://youtu.be/c11qFFGuxCw
19.	Scoobot Up	Выполняется по технике Scoobot, но с добавлением прыжка после первого выпада ведущей ноги в сторону	
20.	Scoobot Down	Выполняется по технике Scoobot, но с уходом на пол после первого выпада ведущей ноги в сторону	
21.	The Skeeter Rabbit	Кик ногой, затем подскок на этой же ноге	https://youtu.be/AvOzCKlo6NU
22.	Split	Одна нога прямая, в положении шпагата, вторая согнута в колене и убрана назад	https://youtu.be/wd7u2Vl5TnI
23.	Knee Drop	Развернув колени вовнутрь, опуститесь на них и коснитесь ими пола	https://youtu.be/NSvVGx7PAAtA
24.	Alpha	Одна нога выкидывается вперед из положения нагнувшись, в то время как верхняя часть тела наклонена назад	https://youtu.be/DsjtWYuPSvE

Базовые элементы танца Popping

№	Название базового элемента	Описание	Ссылка на обучение
1.	Pop	Резкое сокращение мышц для фиксации положения всего тела или его части	https://youtu.be/DOly4iBqMj4
2.	Knee Pops	Pop коленями	
3.	Arm Pops	Pop одной или обеих рук для фиксации положения	
4.	Chest Pops	Pop мышц груди и фиксация её положения	
5.	Neck Pops	Pop шеи и фиксация её положения	
6.	Total Pop	Pop всего тела с фиксацией его положения	
7.	Fresno	Pop в положении с прямой рукой и переносом тела на одну ногу. Смена стороны на счет или два	https://youtu.be/au45yhUALe0
8.	Twist-o-Flex	Pop в положении руки согнуты в локтях, предплечья вверх. Далее шаг назад с переходом в позицию руки на поясе и твист корпусом в сторону. Завершается элемент разворотом стоп, за ними разворот головы и исходное положение	https://youtu.be/YduL77qG_xk
9.	Master-Flex	Pop с поднятой ногой, затем назад и уход вниз. Далее разворот корпуса, за ним стопы и голова и в исходную позицию	https://youtu.be/uvU-bc_wySU
10.	Neck-o-Flex	Разворот головы и последующий разворот всего тела вслед за ней	https://youtu.be/CrNu1RfuXro
11.	Shadow Box	Выполнение Pop имитируя нахождение танцора в коробке	https://youtu.be/00Hctny9Sc4
12.	Bottom First	Pop с поворотом на стопах	https://youtu.be/RD-mjkZyLeI
13.	Boogaloo Bottom First	Выполняется как Bottom First, но с позицией руки согнуты в локтях и подняты вверх в начале	https://youtu.be/NGFCxQKoIpk
14.	The Lean	Pop в приседе, далее разворот на пятках и выполнение «зависания» корпуса в сильном уходе вперед, который выполняется как инерция от второго Pop	https://youtu.be/0GN6Gi_HLZY
15.	Body Wave	Волна корпусом	
16.	Arm Wave	Волна руками	
17.	Knee Rolls	Круговое движение коленями	
18.	Hip Rolls	Круговое движение бедрами	
19.	Chest Rolls	Круговое движение грудью	
20.	Head Rolls	Круговое движение головой	
21.	Shoulders Rolls	Круговое движение плечами	
22.	Total Rolls	Последовательные круговые движения всеми частями тела	
23.	Foot Rolls	Круговое движение стопами	
24.	Cobra	Особое выполнение Pop руками, имитирующие движения змеи	https://youtu.be/CADZEpYhGjo
25.	King Cobra	Выполняется как Cobra, но добавляются движения грудью	https://youtu.be/c60znqNRuMQ

26.	Tickin Wave	Волна с большим количеством мелких остановок	
27.	Wave in Circle	Волна, выполняемая по кругу одной частью тела	
28.	Connecting Wave	Волна, переходящая из одной части тела в другую	
29.	Old man walk	Движение в сторону с переносом веса с ноги на ногу	https://youtu.be/qd3AcMee_Zg
Базовые шаги			
30.	Walk Outs / Step Outs	Шаги на 45 градусов с выполнением Pop	https://youtu.be/9Zd1LnclWug
31.	Kick Out / Heel Kick	Подъем стопы сгибая колено и возврат стопы в исходное положение с фиксацией	https://youtu.be/f0cb6Vk61IM
32.	Drag / Skate	Скольжение	
33.	Egyptian Twist	Передвижение за счёт перехода с пяток на носки и обратно, выполняя Pop	https://youtu.be/fQwBaIO3cLw
34.	Romeo Twist	Однонаправленные повороты ладоней и одной стопы с выполнением Pop	https://youtu.be/DOIefLjyNAk
35.	Roman Twist	Неподвижная верхняя часть тела, ноги же выполняют v-step (попеременно соединяем носки и пятки)	https://youtu.be/TPQsr2NieOc
36.	Creep	Простой шаг вперед с остановкой и выполнением Pop	https://youtu.be/z933pksLvxo
37.	Sac Walk (Sacking)	Выставляем стопы поочередно вперед и делаем Pop	https://youtu.be/GkuMI7YAVrQ
38.	Boogaloo Flex	Движение боком через приставные шаги, но с акцентами плечами	https://youtu.be/KqpidOpGEts
39.	Sharm Walk	Шаг в сторону и возврат в исходное положение с подъемом на носки	https://youtu.be/XTf7AyvqpCw
40.	Boogaloo Hops	Прыжок в сторону с Pop на моменте приземления	https://youtu.be/7h9UUIKMbkA
41.	Knee Drop	Поджатие стопы к колену опорной ноги, уход вниз на прижатую стопу и подъем с вращением	https://youtu.be/KZhRZODwCes
42.	Shoot Down	Уход вниз в положение опора на развернутые колени и возврат в исходное положение	https://youtu.be/O2I3DGgzDOI
43.	Lunge Drop	Шаг назад одной ногой и уход вниз в положение широкого выпада	
44.	Kickball Change	Кик ногой вперед и шаг в сторону, выполняется поочередно на каждую сторону	https://youtu.be/EXh42q4jDBc
45.	Glide (Back, Side, Moonwalk)	Вариации имитации скольжения по поверхности пола	https://youtu.be/jFPijt5ocPE
46.	Slide	Шаг в сторону и подтягивание свободной ноги вслед за шагающей	
47.	Air Walk	Шаг на месте с имитацией скольжения по поверхности пола	https://youtu.be/y0mfNWKbQp0
48.	Wiggles Walk	Шаги вперед с круговыми движениями стопой	https://youtu.be/Zfv_a0VmnAs

Базовые элементы танца Break-dance (toprock, footwork, freeze)

№	Название базового элемента	Описание	Ссылка на обучение
Топрок			
1.	Side step	Шаг в сторону	https://youtu.be/zMhTaatkblc
2.	Side step 90	Side step с разворотом на 90 градусов	
3.	Front step	Шаг вперед	
4.	Back step	Шаг назад	
5.	Front step jump	Шаг вперед с прыжком	
6.	360 Front step	Шаг вперед с поворотом	
7.	Low Back step	Шаг назад с уходом вниз	
8.	Front step low	Шаг вперед с уходом вниз	
9.	Back step back knee	Шаг назад с уходом на колено	
10.	Side to Side kick	Шаг в сторону с киком	
11.	Side to Side kick pull & slide	Шаг в сторону со слайдом	
12.	Front jump double tap	Прыжок вперед с двумя касаниями	
13.	Kick step	Кик с прыжком	
14.	Front jump	Прыжок вперед	
15.	Indian step	Шаг с заноской стопы вперед за опорную	
16.	Indian step side kick	Шаг в сторону с indian step	
17.	360 Indian step	Indian step с разворотом	
18.	Front step one leg grab	Шаг вперед с одним касанием стопы	
19.	Front step two legs grab	Шаг вперед с двумя касаниями стопы	
20.	Front step side down	Шаг вперед с уходом вниз и вбок	
21.	Criss Cross	Перекрестный шаг	
22.	Front step jump & down	Шаг вперед и уход в положение приседа	
23.	Chill rock	Качевое движение ногами в стороны	
Футворк			
24.	2 step	Круговое движение на 2 шага	https://youtu.be/Vamgizeah_4
25.	3 step	Круговое движение на 3 шага	https://youtu.be/P1UgCxFmEBo
26.	4 step	Круговое движение на 4 шага	https://youtu.be/c9Mi5oWERzA
27.	5 step	Круговое движение на 5 шагов	https://youtu.be/Y0LLNskTkCI
28.	6 step	Круговое движение на 6 шагов	https://youtu.be/ujQi5UTWq3E
29.	7-8 step	Круговое движение на 7 и 8 шагов	https://youtu.be/I2hi9Gn1s4I
30.	9 step	Круговое движение на 9 шагов	https://youtu.be/0q4N3Hjwi9I
31.	10 step	Круговое движение на 10 шагов	https://youtu.be/JulTVGR7HBo
32.	12 step	Круговое движение на 12 шагов	https://youtu.be/jUGaJ1-61xQ
33.	Zulu spin	Круговое движение с разворотом вокруг ноги	https://youtu.be/iWfi8hD5C1A
34.	CC	Вынос ноги, согнутой в колене, в сторону в положении опоры на руки на полу	https://youtu.be/ZBe58s5vGCA
35.	Подсечка	Круговое движение ногой с прыжком на опорной ноге	https://youtu.be/c1on5vIPftM
Freeze			
36.	Elbow	Стойка на локтях	https://youtu.be/NWvzyqIpcSQ

37.	Baby	Стойка с опорой на руки и голову	https://youtu.be/sVG4NQz4DJg
38.	Shoulder	Стойка на плечах	https://youtu.be/kpT7ACSkLIY
39.	Headstand	Стойка на голове	https://youtu.be/Xf3cHqHljCE
40.	Hollowback	Стойка с опорой на руки и затылок	https://youtu.be/wq3QyjqABok
41.	Chair	Стойка с опорой на одну ногу и обе руки	https://youtu.be/EG-tSyL2BZY
42.	Air baby	Стойка на двух руках	https://youtu.be/jCF0-UanMWI
43.	Turtle	Стойка с опорой на одну руку, локоть в упоре в живот	https://youtu.be/WODH6Tt8XTc

Базовые элементы танца Break-dance (power move)

№	Название базового элемента	Описание	Ссылка на обучение
1.	Flare/Delasal	Вращение ног по кругу, расставив ноги уголком, поочерёдно меняя руки	https://youtu.be/zUld_bHc0Ho
2.	Windmill	Вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс для возможности произвести следующий заход.	https://youtu.be/rxccOiiWAKk
3.	Munchmill	Похожа на windmill, но переворачивание происходит прыжком при помощи толчка ногами, которые скрещены и прижаты к груди	https://youtu.be/mq_M7EYGRn0
4.	Headspin	Вращение на голове. Положение ног при этом может быть разным. Наиболее распространённое — с широкими ногами и согнутыми в тупой (или прямой) угол.	https://youtu.be/Nzh38yqjQU
5.	1999/ninety-nine	Вращение на прямой руке	https://youtu.be/opgPeCaO8w0
6.	2000\two-thousand	Вращение на двух руках	https://youtu.be/4iTFP5gPb8g
7.	Swipe	Вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отгалкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела.	https://youtu.be/mkZKJ9BLixg
8.	Turtle	Горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтями в пресс. Вращение заключается в перетаскивании тела с одного локтя, который упирается в определённую часть пресса (правую или левую), на другой опорный локоть с одновременным направлением тела в сторону движения	https://youtu.be/TQKmLTc_9Kg
9.	Air Flare	Элемент схож с элементом Swipe, но главная особенность заключается в том, что ноги не входят в контакт с полом, они постоянно совершают маховые движения по окружности в воздухе, тем самым давая поддерживать тело в положении, близком к горизонтальному.	https://youtu.be/tNJUQE0glFw
10.	Cricket	Элемент схож с Turtle, но в нем вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется только одна рука, вторая же является направляющей. Первая рука делает	https://youtu.be/Yn96WeJsUEk

		толчок, и за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть первой руки разворачивается и ставится на пол после чего вторая рука, упёршись в пол, прокручивает тело.	
11.	Backspin	Кручение на спине на 360 и более градусов с широко расставленными или скрещёнными ногами	https://youtu.be/FgPXOnE6loI
12.	Halo	Элемент схож с Baby freeze, но при этом движении бибой прокручивает голову в сторону потом встаёт на Baby freeze и снова повторяет прокрут.	https://youtu.be/3ZkcxLJUwRY
13.	Jackhammer	Элемент схож с Cricket, но прыжки совершаются на одной руке.	https://youtu.be/4FwOffyb5Q8

Комплекс упражнений по общей физической подготовке

№	Название	Описание
	Упражнения на мышцы шеи	В положении «мостик» опускаемся на голову, страхуя себя руками. Медленно выполняем перекаты вперед-назад, из стороны в сторону. Усложнения: выполнения упражнения без дополнительной страховочной опоры на руки.
	Упражнения на плечи	Махи прямыми руками (и.п. руки в стороны параллельно полу, выполняем махи с небольшой амплитудой); махи с гантелями; тяга к подбородку (с гирей, Z-штангой); поднятие гантелей на передние дельты; разведение гантелей на задние дельты.
	Упражнения на бицепс	Подъем гантелей на бицепс; подъем штанги на бицепс.
	Упражнения на трицепс	Отжимания с узкой постановкой рук; разгибание на трицепс с гантелями; французский жим.
	Упражнения на спину	Подтягивания на перекладине обычным хватом, широким хватом; горизонтальная тяга гантелей; гиперэкстензия;
	Упражнения на пресс	Подъем корпуса на пресс; подъем корпуса со скручиванием корпуса; статическое удержание ног над полом; статическое удержание корпуса и ног над полом; упражнение «Велосипед».
	Упражнения на ноги	Присед (с отягощениями и без них); поочередный подъем ног на укрепление внутренней поверхности бедра; выпады (с отягощениями и без них); подъемы на носки «из ямы» (и.п. носки стоят на возвышенности, пятки в воздухе без опоры).
	Развитие выносливости	Прыжки на месте; бег; «Бёрпи».
	Развитие скорости	Бег с отягощением; челночный бег; боковое скольжение в парах; упражнение с фитнес-жгутами на руки (по принципу тяни-толкай).