

Календарный учебный график
2020-2021 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Брейк-Данс «Креатив»
педагог Иванов А.А.

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов (в год) | Режим занятий |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------------------|---|
| 1 год, ДДТ «Союз» | 05.09. | 29.05 | 36 | 72 | понедельник– 1 уч. часа, суббота – 1 уч. часа |
| 1 год, ДДТ «Союз» | 05.09 | 29.05 | 36 | 72 | четверг– 1 уч. часа, суббота – 1 уч. часа |
| 1 год, СОШ № 560 | 04.09. | 03.06 | 36 | 144 | четверг – 2 уч. часа, пятница– 2 уч. часа |
| 2 год, ДДТ «Союз» | 02.09. | 20.05 | 36 | 144 | понедельник – 2 уч. часа, суббота – 2 уч. часа |
| 4 год, ДДТ «Союз» | 04.09. | 22.05 | 36 | 216 | понедельник – 2 уч. часа, среда-2 часа суббота–2 уч. часа |
| 3 год, ДДТ «Союз» | 03.09 | 22.05 | 36 | 144 | Среда– 2 уч. часа, Суббота– 2 уч. часа, |

Календарно – тематическое планирование

1 год обучения, ДДТ Союз

| № занятия | Содержание занятий | Дата проведения | |
|-----------|--|-----------------|----------|
| | | по плану | по факту |
| 1. | Комплектование группы | 05.09.2020 | |
| 2. | Комплектование группы | 07.09.2020 | |
| 3. | Комплектование группы | 12.09.2020 | |
| 4. | Беседа о БД и Хип-Хоп культуре, вводное занятие | 14.09.2020 | |
| 5. | Изучение основ Топ Рок, понятие Верхний и нижний брейк | 19.09.2020 | |
| 6. | Отработка стиля топрок, кросстеп | 21.09.2020 | |

| | | | |
|-----|--|------------|--|
| 7. | Изучение стиля футворк,общие понятия | 26.09.2020 | |
| 8. | Акробатика | 28.09.2020 | |
| 9. | Отработка фут ворк, Изучение сиксстеп и фриз | 03.10.2020 | |
| 10. | Музыкальная грамота,развитие чувства ритма | 05.10.2020 | |
| 11. | Продевание ног ,тристеп | 10.10.2020 | |
| 12. | Переходы футворк, топрок, фриз на плече | 12.10.2020 | |
| 13. | Свинг,бэкспин и джем | 17.10.2020 | |
| 14. | Лотос,соединение со свечкой, футворк | 19.10.2020 | |
| 15. | Основы флоу, переходы с футворка в топрок | 24.10.2020 | |
| 16. | Просмотр видео, мини свайпс | 26.10.2020 | |
| 17. | Стойки на руках | 31.10.2020 | |
| 18. | Минисвайпс,джем | 02.11.2020 | |
| 19. | Флоу,бебифриз | 07.11.2020 | |
| 20. | Основы топрок,футворк | 09.11.2020 | |
| 21. | Основы футворк, топрок | 14.11.2020 | |
| 22. | Татлфриз, заход вниз | 16.11.2020 | |
| 23. | Татлфриз с кручением | 21.11.2020 | |
| 24. | Локтевые фризы, кувьрки | 23.11.2020 | |
| 25. | Кикаут двойной | 28.11.2020 | |
| 26. | Фризы, локти, руки | 30.11.2020 | |
| 27. | Бекспин, плечевой фриз | 05.12.2020 | |
| 28. | Свипнизкий, махи | 07.12.2020 | |
| 29. | Бэкспин с фризом | 12.12.2020 | |
| 30. | Татл, статика | 14.12.2020 | |
| 31. | Татл с заменой рук | 19.12.2020 | |
| 32. | Футворк, реверс | 21.12.2020 | |
| 33. | Выпады и прокаты на животе | 26.12.2020 | |
| 34. | Стойка наголове и руках | 28.12.2020 | |
| 35. | Топрок и гоудаун | 09.01.2021 | |
| 36. | Комбинация № 1 | 11.01.2021 | |
| 37. | Стойки на локтях.Закрепление материала | 16.01.2021 | |
| 38. | Основы паувермува | 18.01.2021 | |
| 39. | Разновидности хэдспина | 23.01.2021 | |
| 40. | Хэдспин на кистях и промо | 25.01.2021 | |
| 41. | Даблти | 30.01.2021 | |

| | | | |
|-----|---|------------|--|
| 42. | Двойной даблти | 01.02.2021 | |
| 43. | Трикс и неваляшка | 06.02.2021 | |
| 44. | Супермен с двумя руками | 08.02.2021 | |
| 45. | Гелик и разновидности переходов | 13.02.2021 | |
| 46. | Трикс | 15.02.2021 | |
| 47. | Гелик с руками за спиной | 20.02.2021 | |
| 48. | Супермен-гелик | 22.02.2021 | |
| 49. | Супермен с двумя руками | 27.02.2021 | |
| 50. | Трикс с плеча | 01.03.2021 | |
| 51. | Упрощённый трикс | 06.03.2021 | |
| 52. | Баланс | 13.03.2021 | |
| 53. | Вариации эйрбэйби | 15.03.2021 | |
| 54. | Разминка, растяжка. Колесо, стойка на руках, зулу спин. | 20.03.2021 | |
| 55. | Разминка, растяжка. Перемещения по танцполу. Музыкальность в футворке | 22.03.2021 | |
| 56. | Разминка, растяжка. Кикаут, циркуль, минисвайпс, свайпс Разминка, растяжка. Акробатика (кувырок вперед, собака, бабочка) | 27.03.2021 | |
| 57. | Трикс | 29.03.2021 | |
| 58. | флай | 03.04.2021 | |
| 59. | Свайпс | 05.04.2021 | |
| 60. | Топ рок | 10.04.2021 | |
| 61. | Триксы | 12.04.2021 | |
| 62. | Хук, гоудаун | 17.04.2021 | |
| 63. | Футворк | 19.04.2021 | |
| 64. | Футворк(2) | 24.04.2021 | |
| 65. | Чеер | 26.04.2021 | |
| 66. | Топ рок | 03.05.2021 | |
| 67. | Чеерфриз | 08.05.2021 | |
| 68. | Ориджинал гоудаун | 15.05.2021 | |
| 69. | Ориджинал гоудаун | 17.05.2021 | |
| 70. | Павертрикс | 22.05.2021 | |
| 71. | Бабл | 24.05.2021 | |
| 72. | Бабл | 29.05.2021 | |

Календарно – тематическое планирование

2 год обучения, ДДТ Союз

| № занятия | Содержание занятий | Дата проведения | |
|-----------|--|-----------------|----------|
| | | по плану | по факту |
| 1. | Вводное занятие | 05.09.2020 | |
| 2. | Боковые стойки | 07.09.2020 | |
| 3. | Комбинация с боковыми стойками | 12.09.2020 | |
| 4. | Беседа о БД и Хип-Хоп культуре, вводное занятие | 14.09.2020 | |
| 5. | Изучение основ Топ Рок ,понятие Верхний и нижний брейк | 19.09.2020 | |
| 6. | Отработка стиля топрок, кросстеп | 21.09.2020 | |
| 7. | Изучение стиля футворк,общие понятия | 26.09.2020 | |
| 8. | Акробатика | 28.09.2020 | |
| 9. | Отработка фут ворк, Изучение сикстеп и фриз | 03.10.2020 | |
| 10. | Музыкальная грамота,развитие чувства ритма | 05.10.2020 | |
| 11. | Продевание ног ,тристеп | 10.10.2020 | |
| 12. | Переходы футворк, топрок, фриз на плече | 12.10.2020 | |
| 13. | Свинг,бэкспин и джем | 17.10.2020 | |
| 14. | Лотос,соединение со свечкой, футворк | 19.10.2020 | |
| 15. | Основы флоу, переходы с футворка в топрок | 24.10.2020 | |
| 16. | Просмотр видео, мини свайпс | 26.10.2020 | |
| 17. | Стойки на руках | 31.10.2020 | |
| 18. | Минисвайпс,джем | 02.11.2020 | |
| 19. | Флоу,бебифриз | 07.11.2020 | |
| 20. | Основы топрок,футворк | 09.11.2020 | |
| 21. | Основы футворк, топрок | 14.11.2020 | |
| 22. | Татлфриз, заход вниз | 16.11.2020 | |
| 23. | Татлфриз с кручением | 21.11.2020 | |
| 24. | Локтевые фризы, кувыррки | 23.11.2020 | |
| 25. | Кикаут двойной | 28.11.2020 | |
| 26. | Фризы, локти, руки | 30.11.2020 | |
| 27. | Бекспин, плечевой фриз | 05.12.2020 | |
| 28. | Свипнизкий, махи | 07.12.2020 | |
| 29. | Бэкспин с фризом | 12.12.2020 | |
| 30. | Татл, статика | 14.12.2020 | |
| 31. | Татл с заменой рук | 19.12.2020 | |
| 32. | Футворк, реверс | 21.12.2020 | |

| | | | |
|-----|--|------------|--|
| 33. | Выпады и прокаты на животе | 26.12.2020 | |
| 34. | Стойка наголове и руках | 28.12.2020 | |
| 35. | Топрок и гоудаун | 09.01.2021 | |
| 36. | Комбинация № 1 | 11.01.2021 | |
| 37. | Стойки на локтях.Закрепление материала | 16.01.2021 | |
| 38. | Основы паувермува | 18.01.2021 | |
| 39. | Разновидности хэдспина | 23.01.2021 | |
| 40. | Хэдспин на кистях и промо | 25.01.2021 | |
| 41. | Даблти | 30.01.2021 | |
| 42. | Двойной даблти | 01.02.2021 | |
| 43. | Трикс и неваляшка | 06.02.2021 | |
| 44. | Супермен с двумя руками | 08.02.2021 | |
| 45. | Гелик и разновидности переходов | 13.02.2021 | |
| 46. | Трикс | 15.02.2021 | |
| 47. | Гелик с руками за спиной | 20.02.2021 | |
| 48. | Супермен-гелик | 22.02.2021 | |
| 49. | Супермен с двумя руками | 27.02.2021 | |
| 50. | Трикс с плеча | 01.03.2021 | |
| 51. | Упрощённый трикс | 06.03.2021 | |
| 52. | Баланс | 13.03.2021 | |
| 53. | Вариации эйрбэйби | 15.03.2021 | |
| 54. | Разминка, растяжка. Колесо, стойка на руках, зулу спин. | 20.03.2021 | |
| 55. | Разминка, растяжка. Перемещения по танцполу. Музыкальность в футворке | 22.03.2021 | |
| 56. | Разминка, растяжка. Кикаут, циркуль, минисвайпс, свайпс Разминка, растяжка. Акробатика (кувырок вперед, собака, бабочка) | 27.03.2021 | |
| 57. | Трикс | 29.03.2021 | |
| 58. | Свайпс | 3.04.2021 | |
| 59. | Топ рок | 05.04.2021 | |
| 60. | Триксы | 10.04.2021 | |
| 61. | Хук, гоудаун | 12.04.2021 | |
| 62. | Футворк | 17.04.2021 | |
| 63. | Футворк(2) | 19.04.2021 | |
| 64. | Чеер | 24.04.2021 | |

| | | | |
|-----|-------------------|------------|--|
| 65. | Чеерфриз | 26.04.2021 | |
| 66. | Ориджинал гоудаун | 03.05.2021 | |
| 67. | Ориджинал гоудаун | 08.05.2021 | |
| 68. | Павертрикс | 15.05.2021 | |
| 69. | Бабл | 17.05.2021 | |
| 70. | Бабл | 22.05.2021 | |
| 71. | Трикс с плеча | 24.05.2021 | |
| 72. | Трикс с плеча | 29.05.2021 | |

Календарно – тематическое планирование

3 год обучения, ДДТ Союз

| № занятия | Содержание занятий | Дата проведения | |
|-----------|---|-----------------|----------|
| | | по плану | по факту |
| 1. | Беседа о БД и Хип-Хоп культуре, Вводное занятие | 02.09.2020 | |
| 2. | Закрепление пройденного материала | 05.09.2020 | |
| 3. | Закрепление пройденного материала | 09.09.2020 | |
| 4. | Продевание ног, фристэп | 12.09.2020 | |
| 5. | Продевание ног, фристэп | 16.09.2020 | |
| 6. | Отработка стиля топрок, кросстеп | 19.09.2020 | |
| 7. | Отработка футворк, сиксстеп и фриз | 23.09.2020 | |
| 8. | Продевание ног, фристэп | 26.09.2020 | |
| 9. | Свинг, бэкспин, джем | 30.09.2020 | |
| 10. | Лотос,соединение со свечкой, футворк | 03.10.2020 | |
| 11. | Просмотр видео, мини свайпс | 07.10.2020 | |
| 12. | Минисвайпс, джем | 10.10.2020 | |
| 13. | Гелик, ван степ | 14.10.2020 | |
| 14. | Основы топрок,футворк | 17.10.2020 | |
| 15. | Татлфриз, заход вниз | 21.10.2020 | |
| 16. | Татлфриз с кручением | 24.10.2020 | |
| 17. | Кикаут двойной | 28.10.2020 | |
| 18. | Фризы.локти, руки | 31.10.2020 | |

| | | | |
|-----|--|------------|--|
| 19. | свип нижний, махи | 07.11.2020 | |
| 20. | Стойка на голове и руках | 11.11.2020 | |
| 21. | Татл с заменой рук | 14.11.2020 | |
| 22. | Выпады и прокатывание на животе | 18.11.2020 | |
| 23. | Стойка на голове и руках | 21.11.2020 | |
| 24. | Комбинация № 1 | 25.11.2020 | |
| 25. | Разминка, растяжка. Колесо, стойка на руках, зулу спин. | 28.11.2020 | |
| 26. | Разминка, растяжка. Кикаут, циркуль, минисвайпс, свайпс Разминка, растяжка. Акробатика (кувырок вперед, собака, бабочка) | 02.12.2020 | |
| 27. | Разминка, растяжка. Кикаут, циркуль, минисвайпс, свайпс Разминка, растяжка. Акробатика (кувырок вперед, собака, бабочка) | 05.12.2020 | |
| 28. | Разминка, растяжка. Связка(кикаут-зулуспин),свайпс | 09.12.2020 | |
| 29. | Разминка, растяжка. Смена уровней, различные комбинации | 12.12.2020 | |
| 30. | Разминка, растяжка. Связка(кикаут-зулуспин),свайпс | 16.12.2020 | |
| 31. | Разминка, растяжка. Павертрикс-бэбл, фриз в 2 стороны, переход в чеер. | 19.12.2020 | |
| 32. | Разминка, растяжка. Синхроны в парах. Подача в танце(обсуждение и практика) | 23.12.2020 | |
| 33. | Разминка, растяжка. Характер(персонаж) в танце, игра в супергероев | 26.12.2020 | |
| 34. | Разминка, растяжка. Разработка сольных выходов. | 30.12.2020 | |
| 35. | Разминка, растяжка. Базовые футворки в 2 стороны, продевы | 09.01.2021 | |
| 36. | Разминка, растяжка. Гибкие фризы. Обсуждение специфики соревнований и баттлов. Танцевальный джем | 13.01.2021 | |
| 37. | Разминка, растяжка. Разработка сольных выходов. Основы дыхания во время исполнения сложных связок. | 16.01.2021 | |
| 38. | Разминка. Растяжка. Геликоптер, комбинация футворков | 20.01.2021 | |
| 39. | Разминка. Растяжка. Черепаха, фляг вперед, циркуль | 23.01.2021 | |
| 40. | Разминка. Растяжка. Свайпс. Танцевальный джем с персонажными ролями | 27.01.2021 | |
| 41. | Разминка. Растяжка. Бэксин. Просмотр видео по павермуву и флоу року. | 30.01.2021 | |

| | | | |
|-----|---|------------|--|
| 42. | Разминка. Растяжка. Перемещение по танцполу, кукловод, упражнения на музыкальность исполнения | 03.02.2021 | |
| 43. | Футворк, топ рок | 06.02.2021 | |
| 44. | Разминка. Растяжка. Переход с вутворка в павермув, различные вариации отжиманий | 10.02.2021 | |
| 45. | Разминка. Растяжка. Джем по футворку. Переход с топ рока во фриззы | 13.02.2021 | |
| 46. | Разминка. Растяжка. Стойки на гибкость, практика коммуникаций в баттле. | 17.02.2021 | |
| 47. | Разминка. Растяжка. Акробатика(кувырок вперед, собака, бабочка). Джем по топ року | 20.02.2021 | |
| 48. | Разминка. Растяжка. Джем по флоу року. Вращения на ногах, продевы | 24.02.2021 | |
| 49. | Разминка, растяжка. Правила ведения баттла. Подготовка сольных выступлений. | 27.02.2021 | |
| 50. | Разминка, растяжка. Музыкальная грамота(повторение).Танцевальный джем | 03.03.2021 | |
| 51. | Рандат | 06.03.2021 | |
| 52. | Разминка, растяжка. Стойки на руках, основы бананэйры, фриззы в лотос | 10.03.2021 | |
| 53. | Разминка, растяжка. Нога за головой, кукловод, основы рокинга | 13.03.2021 | |
| 54. | Разминка. Растяжка. Свайпс. Танцевальный джем с персонажными ролями | 17.03.2021 | |
| 55. | Разминка. Растяжка. Бэкспин. Просмотр видео по павермуву и флоу року. | 20.03.2021 | |
| 56. | Разминка. Растяжка. Флай, эйрчеер, полубэк | 24.03.2021 | |
| 57. | Разминка. Растяжка. Перемещение по танцполу, кукловод, упражнения на музыкальность исполнения | 27.03.2021 | |
| 58. | Разминка. Растяжка. Разработка сольных выходов. Гоудаун | 31.03.2021 | |
| 59. | Разминка. Растяжка. Акробатика(кувырок вперед, собака, бабочка). Джем по топ року | 03.04.2021 | |
| 60. | Элемень свайпс | 07.04.2021 | |
| 61. | Гоудаун | 10.04.2021 | |
| 62. | Топрок | 14.04.2021 | |

| | | | |
|-----|----------------------|------------|--|
| 63. | Кореан свайпс | 17.04.2021 | |
| 64. | Трикс | 21.04.2021 | |
| 65. | 8 шагов | 24.04.2021 | |
| 66. | Фундаменталс футворк | 28.04.2021 | |
| 67. | Чеер | 05.05.2021 | |
| 68. | Чеер фриз | 08.05.2021 | |
| 69. | Чеер фриз усложнение | 12.05.2021 | |
| 70. | Годаун ориджинал | 15.05.2021 | |
| 71. | Годаун ориджинал-2 | 19.05.2021 | |
| 72. | Трикс с плеча | 22.05.2021 | |

Календарно – тематическое планирование

4 год обучения, ДДТ « Союз»

| № за- нятия | Содержание занятий | Дата проведения | |
|----------------|---|-----------------|----------|
| | | по плану | по факту |
| | Свич, Геликоптер | 02.09.2020 | |
| | Ванстеп, переходы | 05.09.2020 | |
| | Зулуспин, рандат | 07.09.2020 | |
| | Мачмилз | 09.09.2020 | |
| | Мачмилз с прямыми ногами | 12.09.2020 | |
| | Трикс | 14.09.2020 | |
| | Беседа о БД и Хип-Хоп культуре, вводное занятие | 16.09.2020 | |
| | Изучение основ Топ Рок ,понятие Верхний и нижний брейк | 19.09.2020 | |
| | Свинг,бэкспин и джем | 21.09.2020 | |
| | Отработка стиля топрок, кросстеп | 23.09.2020 | |
| | Изучение стиля футворк,общие понятия | 26.09.2020 | |
| | Сиксстеп | 28.09.2020 | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | Отработка фут ворк, Изучение сиксстеп и фриз | 30.09.2020 | |
| | Музыкальная грамота, развитие чувства ритма | 03.10.2020 | |
| | Отработка синхронов | 05.10.2020 | |
| | Продевание ног ,тристеп | 07.10.2020 | |
| | Продевание ног ,тристеп | 10.10.2020 | |
| | Найтинайн | 12.10.2020 | |
| | Переходы футворк, топрок, фриз на плече | 14.10.2020 | |
| | Свинг,бэкспин и джем | 17.10.2020 | |
| | Стойки на руках | 19.10.2020 | |
| | Лотос,соединение со свечкой, футворк | 21.10.2020 | |
| | Основы флоу, переходы с футворка в топрок | 24.10.2020 | |
| | Полубэк | 26.10.2020 | |
| | Просмотр видео, мини свайпс | 28.10.2020 | |
| | Минисвайпс, джем | 31.10.2020 | |
| | Флоу, бебифриз | 02.11.2020 | |
| | Основы футворк, топрок | 07.11.2020 | |
| | Татлфриз, заход вниз | 09.11.2020 | |
| | Татлфриз с кручением | 11.11.2020 | |
| | Локтевые фризы, кувьрки | 14.11.2020 | |
| | Кикаут двойной | 16.11.2020 | |
| | Фризы, локти, руки | 18.11.2020 | |
| | Бекспин, плечевой фриз | 21.11.2020 | |
| | Свипнизкий, махи | 23.11.2020 | |
| | Бэкспин с фризом | 25.11.2020 | |
| | Татл, статика | 28.11.2020 | |
| | Татл с заменой рук | 30.11.2020 | |
| | Футворк, реверс | 02.12.2020 | |
| | Выпады и прокаты на животе | 05.12.2020 | |
| | Стойка наголове и руках | 07.12.2020 | |
| | Топрок и гоудаун | 09.12.2020 | |
| | Комбинация № 1 | 12.12.2020 | |
| | Стойки на локтях. Закрепление материала | 14.12.2020 | |
| | Основы паувермува | 16.12.2020 | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | Разновидности хэдспина | 19.12.2020 | |
| | Хэдспин на кистях и промо | 21.12.2020 | |
| | Даблти | 23.12.2020 | |
| | Двойной даблти | 26.12.2020 | |
| | Трикс и неваляшка | 28.12.2020 | |
| | Гелик и разновидности переходов | 30.12.2020 | |
| | Гелик с руками за спиной | 09.01.2021 | |
| | Супермен-гелик | 11.01.2021 | |
| | Гелик-складка | 13.01.2021 | |
| | Трикс с плеча | 16.01.2021 | |
| | Упрощённый трикс | 18.01.2021 | |
| | Переходы с головы в руки | 20.01.2021 | |
| | Баланс | 23.01.2021 | |
| | Вариации эйрбэйби | 25.01.2021 | |
| | Разминка, растяжка. Колесо, стойка наруках, зулу спин. | 27.01.2021 | |
| | Разминка, растяжка. Колесо, стойка наруках, зулу спин. | 30.01.2021 | |
| | Разминка, растяжка. Перемещения по танцполу. Музыкальность в футворке | 01.02.2021 | |
| | Свайпс | 03.02.2021 | |
| | Топрок | 06.02.2021 | |
| | Трикс, Хук, гоудаун | 08.02.2021 | |
| | Хук, гоудаун | 10.02.2021 | |
| | Разновидности СС | 13.02.2021 | |
| | Разновидности кикбэк | 15.02.2021 | |
| | Чеерфриз | 17.02.2021 | |
| | Чеерфриз-2 | 20.02.2021 | |
| | Свайпс | 22.02.2021 | |
| | Топрок | 24.02.2021 | |
| | Свайпс | 27.02.2021 | |
| | Топрок | 01.03.2021 | |
| | Топрок-3 | 03.03.2021 | |
| | Топрок-5 | 06.03.2021 | |
| | Топрок-7 | 10.03.2021 | |

| | | | |
|------|--|------------|--|
| | Топрок-8 | 13.03.2021 | |
| | Разминка. Растяжка. Акробатика(кувырок вперед, собака, бабочка). Джем по топроку | 15.03.2021 | |
| | Разминка. Растяжка. Джем по флоу року. Вращения на ногах, продевы. Итоговое занятие. | 17.03.2021 | |
| | Гелик с руками за спиной | 20.03.2021 | |
| | Супермен-гелик | 22.03.2021 | |
| | Гелик-складка | 22.03.2021 | |
| | Трикс с плеча | 24.03.2021 | |
| | Упрощённый трикс | 27.03.2021 | |
| 88. | Переходы с головы в руки | 29.03.2021 | |
| 89. | Баланс | 31.03.2021 | |
| 90. | Вариации эйрбэйби | 05.04.2021 | |
| 91. | Разминка, растяжка. Колесо, стойка на руках, зулу спин. | 07.04.2021 | |
| 92. | Разминка, растяжка. Колесо, стойка на руках, зулу спин. | 10.04.2021 | |
| 93. | Разминка, растяжка. Перемещения по танцполу. Музыкальность в футворке | 12.04.2021 | |
| 94. | Продевание ног ,тристеп | 14.04.2021 | |
| 95. | | 17.04.2021 | |
| 96. | Переходы футворк, топрок, фриз на плече | 19.04.2021 | |
| 97. | Свинг,бэкспин и джем | 21.04.2021 | |
| 98. | Баланс | 24.04.2021 | |
| 99. | Лотос,соединение со свечкой, футворк | 26.04.2021 | |
| 100. | Основы флоу, переходы с футворка в топрок | 28.04.2021 | |
| 101. | Флай | 03.05.2021 | |
| 102. | Просмотр видео, мини свайпс | 05.05.2021 | |
| 103. | Минисвайпс,джем | 08.05.2021 | |
| 104. | Флоу,бебифриз | 12.05.2021 | |
| 105. | Продевание ног ,тристеп | 15.05.2021 | |
| 106. | Флай | 17.05.2021 | |
| 107. | Переходы футворк, топрок, фриз на плече | 19.05.2021 | |
| 108 | Свинг,бэкспин и джем | 22.05.2021 | |
| | | | |

Календарно – тематическое планирование

1 год обучения, СОШ 560

| № занятия | Содержание занятий | Дата проведения | |
|-----------|---|-----------------|----------|
| | | по плану | по факту |
| 1. | Комплектование группы | 03.09.2020 | |
| 2. | Комплектование группы | 04.09.2020 | |
| 3. | Комплектование группы | 10.09.2020 | |
| 4. | Комплектование группы | 11.09.2020 | |
| 5. | Понятие БД, вводное занятие | 17.09.2020 | |
| 6. | Понятие топрок | 18.09.2020 | |
| 7. | Базовый апрок, рокдэнс | 24.09.2020 | |
| 8. | Футворк, смена уровней | 25.09.2020 | |
| 9. | Павермуф, бэкспин с фризом, фриз голова | 01.10.2020 | |
| 10. | Свайпсигелик, переходы | 02.10.2020 | |
| 11. | Продевание ног, тристеп | 08.10.2020 | |
| 12. | Продевание ног, тристеп | 09.10.2020 | |
| 13. | Переходы футворк, топрок, фриз на плече | 15.10.2020 | |
| 14. | Свинг, бэкспин и джем | 16.10.2020 | |
| 15. | Лотос, соединение со свечкой, футворк | 22.10.2020 | |
| 16. | Основы флоу, переходы с футворка в топрок | 23.10.2020 | |
| 17. | Просмотр видео, мини свайпс | 29.10.2020 | |
| 18. | Минисвайпс, джем | 30.10.2020 | |
| 19. | Флоу, бебифриз | 05.11.2020 | |
| 20. | Бекспин, хэдспин | 06.11.2020 | |
| 21. | Гелик, свайпс | 12.11.2020 | |
| 22. | Гелик, свайпс, фриз | 13.11.2020 | |
| 23. | Ручные фризы, томак | 19.11.2020 | |
| 24. | Томак, ручные фризы | 20.11.2020 | |
| 25. | Свайпс с одной ногой, переход | 26.11.2020 | |
| 26. | Вэб. | 27.11.2020 | |
| 27. | Вэб с одной ногой | 03.12.2020 | |
| 28. | Упражнение на руках | 04.12.2020 | |
| 29. | Смена уровней в танце | 10.12.2020 | |
| 30. | Глайды с применением смены уровней | 11.12.2020 | |
| 31. | Переходы с футворка на фризы | 17.12.2020 | |

| | | | |
|-----|--|------------|--|
| 32. | Переходы с фриза на фриз, томак | 18.12.2020 | |
| 33. | Вариация фристеп и кикаут | 24.12.2020 | |
| 34. | Подготовительные упражнения к найти найн | 25.12.2020 | |
| 35. | Найтинайн и заход | 31.12.2020 | |
| 36. | Найтинайн и махи ногами | 14.01.2021 | |
| 37. | Разминка, растяжка. Переходы с топ рока в футворк. Фриз на плече | 15.01.2021 | |
| 38. | Разминка, растяжка. Свинг, бэкспин. Танцевальный джем | 21.01.2021 | |
| 39. | Разминка, растяжка. Поза лотоса, соединение со свечкой. Связка футворка | 22.01.2021 | |
| 40. | Разминка, растяжка. Основы флоу. Переходы с футворка в топ рок | 28.01.2021 | |
| 41. | Разминка, растяжка. Просмотр брейк видео с обсуждением. Минисвайпс | 29.01.2021 | |
| 42. | Разминка, растяжка. Минисвайпс. Джем. | 04.02.2021 | |
| 43. | Разминка, растяжка. Флоу, бэби фриз. | 05.02.2021 | |
| 44. | Разминка, растяжка. Вращения, чеер фриз, джем. | 11.02.2021 | |
| 45. | Разминка, растяжка. Колесо, стойка наруках, зулу спин. | 12.02.2021 | |
| 46. | Разминка, растяжка. Перемещения по танцполу. Музыкальность в футворке | 18.02.2021 | |
| 47. | Разминка, растяжка. Связка(кикаут-зулуспин),свайпс | 19.02.2021 | |
| 48. | Разминка, растяжка. Павертрикс-бэбл, фриз в 2 стороны, переход в чеер. | 25.02.2021 | |
| 49. | Разминка, растяжка. Смена уровней, различные комбинации | 26.02.2021 | |
| 50. | Разминка, растяжка. Синхроны в парах. Подача в танце(обсуждение и практика) | 04.03.2021 | |
| 51. | Разминка, растяжка. Характер(персонаж) в танце, игра в супергероев | 05.03.2021 | |
| 52. | Разминка, растяжка. Соединения флоу рока и футворка, бег на спине, танцевальный джем | 11.03.2021 | |
| 53. | Разминка, растяжка. Разработка сольных выходов. | 12.03.2021 | |
| 54. | Разминка, растяжка. Разработка сольных выходов. | 18.03.2021 | |
| 55. | Разминка, растяжка. Видео просмотр(история и философия хип хоп культуры), | 19.03.2021 | |
| 56. | Разминка, Элемент свайпс | 25.03.2021 | |
| 57. | Разминка, растяжка. Топрок | 26.03.2021 | |

| | | | |
|-----|---|------------|--|
| 58. | Разминка. Растяжка. Свайпс | 01.04.2021 | |
| 59. | Разминка. Растяжка. Топрок-3 | 02.04.2021 | |
| 60. | Урок от Шторма | 08.04.2021 | |
| 61. | База от шторма | 09.04.2021 | |
| 62. | Разминка. Локтевой фриз | 15.04.2021 | |
| 63. | Свайпс | 16.04.2021 | |
| 64. | Разминка. Растяжка. Чеерфриз | 22.04.2021 | |
| 65. | Разминка. Растяжка. Флай | 23.04.2021 | |
| 66. | Разминка. Растяжка. Кукловод | 29.04.2021 | |
| 67. | Разминка. Растяжка. Разработка сольных выходов. Гоудаун | 30.04.2021 | |
| 68. | Разминка. Растяжка. Свайпс оригинальный | 06.05.2021 | |
| 69. | Топрок | 07.05.2021 | |
| 70. | Разминка. Растяжка. Флай | 13.05.2021 | |
| 71. | Разминка. Растяжка. Флай-2 | 14.05.2021 | |
| 72. | Разминка. Растяжка. Переход с топ рока в футворк | 20.05.2021 | |

