

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	
2	Теоретическая база; История Нip-Нор культуры.	1	1	
3	Танцевальная азбука 1) Ритмические упражнения с музыкальными заданиями 2) Приёмы пластических движений 3) Упражнения на вращение суставов 4) Упражнения развивающие скорость 5) Упражнения развивающие координацию	12	1	11
4	Нip-Нор Old school (Party dance).	16	1	15
5	Стили хип-хопа 1) La-style	10	1	9
6	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты	13	1	12
7	Постановочная и репетиционная работа	6	-	6
8	Партерная гимнастика	10	1	9
9	Промежуточный/итоговый контроль	2	1	1
10	Итоговое занятие	1		1
Итого часов		72	8	64