Рабочая программа
внеурочной деятельности по хореографии
для 5-8 классов

Пояснительная записка.

Рабочая программа по хореографии «Хореография. Азы танцевального искусства» Рабочая программа разработана на основе программы «Ритмика и танец», утвержденной Министерством образования 06.03.2001г Данная программа составлена для неспециализированных школ. Она включает в себя ритмику с элементами народного, классического и исторического танца, дает представление о каждом из них, а самое главное она не усложнена. Программа даёт возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области танцевального искусства. Так же двигательные упражнения тренируют мозг и подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, В.М.Бехтерева, методика М.Фильденкрайза и др.). В то же время, движения под музыку являются для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, возможностью выразить свои эмоции, проявить свою энергию. Ритмика включает в себя хореографические упражнения, игры и танцы, которые помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, совершенствовать их движения и развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Кроме того, каждое направление имеет свою специальную задачу: помогает в усвоении определенного двигательного навыка; направляет внимание детей на отражение той или иной особенности музыки, ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности.

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления психологического и физического здоровья обучающихся начальной школы средствами хореографии, развитие мотивации детей к познанию и творчеству, формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий длявыполнения следующих **задач:**

•В области танцевального развития:

- искусства расширение знаний в области современного танца

–выражение собственных ощущений, посредством языка хореографии, танца, литературы, изобразительного искусства;

–умение понимать «язык» движений, их красоту;

–развитие артистизма, способности к импровизации.

•В области воспитания:

–развития чувства гармонии, чувства ритма;

–совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических потребностей.

•В области физической подготовки:

–развитие гибкости, координации движений;
–развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
–укрепление физического и психологического здоровья.
Данная программа ориентирована на возраст детей начальной школы, а именно 6-10 лет. Наполняемость групп соответствует количеству детей в классах - 10-20 человек. Продолжительность обучения 4 года. В программе используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

1 класс.

Личностными результатами изучения курса «Хореография» в 5 классе является формирование следующих умений:
–способность эстетически откликаться на искусство, выражая своё отношение к нему в различных видах музыкально – танцевальной деятельности;
–умение общаться и взаимодействовать в процессе ансамблевого, коллективного воплощения различных танцевальных образов.
Метапредметными результатами изучения курса «Хореография» в 5 классе является формирование следующих умений:
–умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
–владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
Метапредметными результатами изучения курса «Хореография» во 5 классе является формирование следующих умений:
–умение определять характер и настроение музыки с учетом терминов и образных определений;
–способность вовремя начинать и заканчивать движение, слушать паузы
–воспринимать музыку различных жанров;
–воплощать в движении образы природы иокружающей жизни, настроения, чувства, характер и мысли человека;
–исполнениедвижений отдельных форм и жанров (народный танец, классический танец, современный танец).

2 класс

Личностные результаты изучения курса «Хореография» в 6 классе:
–развитие этических чувств;
–выражение чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с произведениями мировой и отечественной музыкальной культуры;
–участие в музыкальной жизни класса, школы;
–наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству;

–высказывание собственного мнения в отношении танцевальных движений, выдвигать идеи и отстаивать собственную точку зрения
–позитивная самооценка танцевальных способностей.
Метапредметные результаты изучения курса «Хореография» в6 классе:
–ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
–наличие учебно - познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
Предметными результатами изучения курса «Хореография» в 6 классе являются следующие умения:
–определять характер и настроение музыки и движения с учетом терминов и образных определений;
–понимать главные отличительные особенности музыкальнотеатральных жанров - оперы и балета;
–узнавать движения разных танцев по характеру и музыке;
–продемонстрировать знания о различных видах танцев;
–показать определенный уровень развития образного иассоциативного мышления, музыкальной памяти и пластичности;
–эмоционально откликаться на музыкальное произведение и выражать свое впечатление в движении или мимике;
7 класс
Личностными результатами изучения курса «Хореография» в 7 классе является:
–развитие этических чувств;
–выражение чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с произведениями мировой и отечественной музыкальной культуры;
–участие в музыкальной жизни класса, школы;
–наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству;
–высказывание собственного мнения в отношении танцевальных движений, выдвигать идеи и отстаивать собственную точку зрения;
–позитивная самооценка танцевальных способностей.
Метапредметные результаты изучения курса «Хореография» в 3 классе:
–ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
–наличие учебно - познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
–умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
Предметными результатами изучения курса «Хореография» в 7 классе являются формирование следующих умений:
–определять характер и настроение музыки и движения с учетом

терминов и образных определений;
–понимать главные отличительные особенности музыкально-театральных жанров - оперы и балета;
–узнавать движения разных танцев по характеру и музыке;
–продемонстрировать знания о различных видах танцев;
–показать определенный уровень развития образного и ассоциативного мышления, музыкальной памяти и пластичности;
–эмоционально откликаться на музыкальное произведение и выразить свое впечатление в движении или мимике;
–соотносить простые образы народной и профессиональной музыки с движениями;
–исполнять более сложные по длительности и технике движения;
–определять, оценивать, соотносить содержание, образную сферу, танцевальный и музыкальный язык народного и профессионального творчества разных стран мира.

8 класс

Личностными результатами изучения курса «Хореография » в 8 классе является формирование следующих умений:
–развитие этических чувств;
–выражение чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с произведениями мировой и отечественной музыкальной культуры;
–участие в музыкальной жизни класса, школы;
–наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству;
–высказывание собственного мнения в отношении танцевальных движений, выдвигать идеи и отстаивать собственную точку зрения;
–позитивная самооценка танцевальных способностей.
–умение формулировать собственное мнение и позицию;
–установление простых причинно-следственных связей.

Метапредметные результаты изучения курса «Хореография» в 4 классе:
–наличие широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;
–ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
–наличие основы ориентации в нравственном содержании и осмысление поступков как собственных, так и окружающих людей;
–наличие учебно - познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
–умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
–умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в

том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
Предметными результатами изучения курса «Хореография» в 4 классе является формирование следующих умений:
– исполнять танцы отдельных форм и жанров(исторические, народные, классические, бальные, современные танцы).
– определять характер и настроение музыки и движения с учетом терминов и образных определений;
– понимать главные отличительные особенности музыкально-театральных жанров - оперы и балета;
– узнавать движения разных танцев по характеру и музыке;
– продемонстрировать знания о различных видах танцев;
– показать определенный уровень развития образного и ассоциативного мышления, музыкальной памяти и пластичности;
– эмоционально откликаться на музыкальное произведение и выразить свое впечатление в движении или мимике;
– соотносить простые образы народной и профессиональной музыки с движениями;
– исполнять более сложные по длительности и технике движения;
– определять, оценивать, соотносить содержание, образную сферу, танцевальный и музыкальный язык народного и профессионального творчества разных стран мира.
– передавать собственные эмоции и ощущения с помощью различных видов танцевальных движений, выступать в роли зрителей, критиков, оценивать собственную исполнительскую деятельность и корректировать ее.

Содержание учебного курса.
5-6 класс

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание

на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Веселый парень. Контрданс 19 века.

Оглядки. Контрданс 19 века.

7 класс

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ** Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. **РИТМИКО-ГИМНАСТНЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения *с* лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ** Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов И содержания песен. Самостоятельное создание музыкальнодвигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с

пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоче-. нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Новогодние танцы «Елки», «Волки». Современные мелодии. Рок-н-Ролл.

Оглядки. Контрданс 19 века.

8 класс

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСККЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвижениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу

в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременноеотхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.
Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.
Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.

Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне **и** на полупальцах. Разучивание народных танцев. Вальсовый поворот. Вальсовый променад. Шаг полонеза. Па марше. Танцы
«Жизнь Художника». Вальс на музыку Штрауса. «Кадриль». Русский народный танец. Полонез. Глинка «Жизнь за царя» Ча-ча-ча. Рок-н-Ролл. Танец с лентами. Современная хореография.

Тематическое планирование.

5 класс

Название темы	Количество часов
Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
Разминка. Поклон.	1
Постановка корпуса. Основные правила.	1
Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2
Общеразвивающие упражнения	1
Ритмико-гимнастические упражнения	1
Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
Разминка.	1
Движения по линии танца.	2
Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
Контрданс «Оглядки».	1
Индивидуальные задания.	1
Ритмико-гимнастические упражнения	1
Разминка.	1
Позиции в паре. Основные правила. Танец “Веселый парень”. Элементы танца.	3
Упражнения для улучшения гибкости	2
Комбинация «Ладошки».	2
Тренировочный танец «Стирка»	2

Ритмико-гимнастические упражнения	1
Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
Общеразвивающие упражнения.	2
Репетиция танца	1
Урок-смотр знаний	1
ИТОГО	**34**

Тематическое планирование, 6 класс

Название темы	Количество часов
Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
Разминка.	1
Общеразвивающие упражнения.	2
Танец «Полька».	5
Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	2
Разминка.	1
Движения по линии танца.	2
Новогодние танцы «Елки», «Волки».	5
Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4
Разминка.	1
Общеразвивающие упражнения.	1
Танец «Рок-н-Ролл».	5
Разминка.	1
Движения по линии танца.	1
Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
Урок-смотр знаний	1
ИТОГО	**34**

Тематическое планирование, 7 класс

Название темы	**Количество часов**
Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
Разминка.	1
Общеразвивающие упражнения.	1
Ритмико-гимнастические упражнения	1
Танец «Полонез»	4
Разминка.	1

Упражнения на развитие координации движений.	2
Танец «Ча-ча-ча»	4
Разминка	1
Общеразвивающие упражнения.	2
Упражнения на координацию движений.	2
Танец «Калинка-Малинка».	5
Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
Разминка.	1
Общеразвивающие упражнения.	1
Индивидуальное творчество.	1
Урок-смотр знаний	1
ИТОГО	**30**

Тематическое планирование, 8 класс

Название темы	**Количество часов**
Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
Разминка.	1
Общеразвивающие упражнения.	2
Танец «Кадриль».	4
Разминка.	2
Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2
Танец «Ча-ча-ча» и «Рок-н-Ролл»	4
Общеразвивающие упражнения.	2
Разминка.	1
Упражнения на развитие координации.	2
Танец «С лентами»	4
Разминка.	1
Упражнения на улучшение гибкости.	2
Вальс «Жизнь художника»	5
Урок-смотр знаний	1
ИТОГО	**34**