

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,

утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656

протокол педсовета № 1 от 31.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Школьный ТанцМикс»**

**6 класс**

**2021-2022 учебный год**

Составитель:

Мартьянова Ксения Игоревна,  
учитель физической культуры 1 квалификационной категории

г. Нижневартовск

2021 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.Пояснительная записка.....	3
2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	7
3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	9
4.Тематическое планирование .....	111
5.Приложение. Календарно-тематическое планирование .....	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предмета внеурочной деятельности для 6 класса составлена на основе:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. ФГОС ООО (утверждены приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изм. (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол 8 апреля 2015 г. № 1/15)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 -р);
5. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 № ИР-352/09).
6. Устав «МБОУ СШ №19»

При разработке программы использовались следующие учебные пособия:

7. Бриске И.Э. Мир танца для детей. Методическое пособие. Челябинск 2013 г.;
8. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Учебное пособие – Челябинск 2013 г.;
9. Бриске И.Э. Педагогическая работа в детском коллективе. Учебное пособие – Челябинск 2013 г.

**Актуальность программы** сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда – «дух» и – «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Программа внеурочной деятельности «Школьный ТанцМикс» включает в себя смесь различных направлений хореографий, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Занятие хореографией способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по данной программе направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На внеурочной деятельности «Школьный ТанцМикс» постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по данной программе тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, эффективно дополняя друг друга. Ведь именно занятия по хореографии наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется четкость и точность движений.

Занятия хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия хореографией оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки хореографии в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно обучающиеся преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретает способность к сценическому действию под музыку.

Программа «Школьный ТанцМикс» разработана для подростков, обучающихся 11-13 лет. В современной педагогической и психологической литературе отмечается, что подростковый возраст – период от 11-12 до 14-15 лет – зачастую называют переходным, критическим, переломным, тем самым подчеркивая трудности личностного развития для самих подростков. В данный период возрастного развития меняется внутренняя позиция подростка: совершается поворот от направленности на мир к направленности на себя, формируются новые ценностные ориентации, подросток по-новому начинает относиться к себе. Такое обращение ребенка к самому себе, в частности, связывается с его физическим развитием.

Период ускоренного физического развития и полового созревания называют пубертатным периодом. Происходит заметное увеличение скорости роста тела, повышение количества жировых отложений и мышечной массы, быстрое развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков, кардинальные изменения происходят во всех

органах и системах организма. Физическое развитие подростков оказывает заметное влияние на их поведение и психологические особенности.

Бурные изменения в организме подростков резко повышают интерес к своей внешности. Они вынуждены адаптироваться к своему меняющему телу, построить и принять новый физический Я-образ. Подростки постоянно сравнивают себя с другими и с идеалом. Пубертат и сопровождающие его изменения внешнего вида могут привести к нарушению поведения подростков. Необходимо помочь подростку принять свой новый образ физического «Я», поэтому от взрослых требуется понимание, терпимость, тактичность; подросток должен чувствовать, что его любят, что он красивый. Одним из выходов из сложившейся ситуации нам видится в реализации программы художественной направленности «Школьный ТанцМикс». Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Кроме того, занятия танцами способствуют формированию правильной осанки, улучшают координацию движений, помогают детям приобщиться к активному и полезному проведению досуга.

#### Новизна

Участие в данной программе возможно для всех обучающихся в возрасте 11-13 лет и не требует специальной хореографической подготовки и отбора.

Новизна программы «Школьный ТанцМикс» заключается в ее содержании, где обучающиеся получают возможность познакомиться с различными видами хореографии: народный танец, джаз танец, модерн танец, хип-хоп танец. Таким образом, новизной программы является интеграция широкого спектра видов хореографии, которая предлагается обучающимся для стартового уровня освоения. Это даст возможность обучающимся лучше познать и реализовать свои способности в различных направлениях и видов хореографии.

Данная программа направлена на развитие компетентности в области творчества, формирование навыков на уровне практического применения. Конечный результат предполагает расширение базового компонента, исходя из цели программы.

**Цель программы** – создание условий для развития художественно-творческой личности в области хореографии через знакомство с видами хореографии, принципами движения тела, особенностями стиля и манеры исполнения танцевальных композиций различных направлений.

В результате освоения данной программы реализуются следующие **задачи**:

Воспитательные:

– расширение знаний в области современной музыки, воспитание современной культуры;

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений.

Формирующие, развивающие:

- развитие творческих способностей, обучающихся;
- развитие умений коллективной и творческой деятельности;
- развитие эмоционально-волевых качеств.

Обучающие:

- освоение техники исполнения основных видов хореографии: народный танец, джаз танец, модерн танец, хип-хоп танец;
- художественное просвещение детей, привитие им интереса к искусству танца;
- знание терминологии основных элементов и движений;
- знакомство с основными принципами импровизации;
- формирование знаний о здоровом образе жизни.

Программа рассчитана на 34 часа (1ч. в неделю).

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы.

Предметные результаты:

1. Владеть техникой базовых движений основных видов хореографии: народный танец, джаз танец, модерн танец, хип-хоп танец;
2. Знать терминологию основных элементов и движений видов хореографии представленных в программе.
3. Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость.
4. Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии содержанием и особенностями музыки и движения
5. Уметь работать в группе, в коллективе.
6. Уметь выступать перед публикой, зрителями.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

1. Способность обучающегося понимать и принимать цель и задачи.
2. Умение в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи.
3. Умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.
4. Самовыражение обучающегося в движении, танце.
5. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства.

Познавательные

1. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.
2. Повторять любой ритм, заданный учителем.
3. Под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне.
4. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
5. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
6. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

7. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога.

#### Коммуникативные

1. Умение координировать свои усилия с усилиями других.

2. Умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

3. Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

4. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

5. Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

#### Личностные результаты:

1. Сформированность мотивации познавательной деятельности, включая социальные, познавательные и внешние мотивы.

2. Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха.

3. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.

4. Наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

5. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

1. Уметь выступать перед публикой, зрителями.

#### **Формы отслеживания результатов курса внеурочной деятельности «Школьный ТанцМикс»**

Выступление с танцевальными этюдами на школьных мероприятиях



## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знакомство с основами танцевального этикета. 3 ч.

1 Вводное занятие. Техника безопасности на уроке. 2 Основы танцевального этикета. 3 Приветствие. Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.

Танцевальная и музыкальная азбука 8 ч.

1. Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

2. Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

3. Элементы современного танца. Волнообразные движения корпуса с шагами.

4. Элементы народного танца.

Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте

5 Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения.

Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

6 Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный.

7 Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

8 Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях. Динамика (*forte*, *piano*) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Танцевальные композиции. 4 ч

Парные композиции.

1 Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

2 Танец «Полька»: галоп, подскоки, хлопки, движения стопы с пятки на носок.

3 Танец «Модный рок»: приставные шаги, повороты на 3-х шагах.

4 Медленный вальс»: малый квадрат, большой квадрат.

Массовые композиции 9 ч.

Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

#### Современный танец «Trackin»

- 1 Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.
2. Скрещивающиеся движения рук и ног.
3. Прыжки в разных позициях ног.
4. Движения рукой «8-ой» с поворотом пяток в разные стороны.
- 5 Pirouette (вращение) на одной ноге вправо и влево, другая нога на passé (у колена).
6. Волнообразные движения корпуса и рук.
7. Движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны.
8. Движение ног, корпуса и рук по диагонали.
9. Движение корпуса в положении лицом друг к другу.

Партерная гимнастика. 9 ч

- 1 Упражнения для стоп. 2 Упражнение «Складочка». 3 Упражнение «Лягушка». 4 Упражнения на растяжку спины. 5 Упражнения для растяжки на шпагат. 6 Стойка на лопатках «Берёзка»
- 7 Упражнение лёжа на животе «Самолёт»
- 8 Упражнение лёжа на животе «Коробочка»
1. Упражнение лёжа на животе «Струна»

Открытый урок. 1ч.

Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года..

#### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Теоретические и практические

Занятия проходят в кабинете «Хореографии и ритмики» с использованием стереоустановки, специальных гимнастических ковриков.

**Формы проведения итогов реализации программы** – подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам, открытый урок.

**Формы контроля в рамках программы** – организация контрольных опросов по «Ритмике».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название тем.	Всего часов
	Знакомство с основами танцевального этикета.	3 ч.
	Танцевальная и музыкальная азбука.	8 ч.
	Танцевальные композиции	4 ч.
	Массовые композиции	9 ч.
	Партерная гимнастика.	9 ч.
	Открытый урок.	1 ч.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6А**

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.
2			Основы танцевального этикета. Приветствие.
3			Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.
4			Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.
5			Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).
6			Элементы современного танца. Волнообразные движения корпуса с шагами.
7			Элементы народного танца. Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте
8			Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня. Музыка
9			Темп музыкального произведения в танцевальных движениях. Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный.
10			Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.
11			Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях. Динамика (forte, piano) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, мин)
12			Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.
13			Танец «Полька»: галоп, подскоки, хлопки, движения стопы с пятки на носок.
14			Танец «Модный рок»: приставные шаги, повороты на 3-х шагах.
15			Медленный вальс»: малый квадрат, большой квадрат.
16			Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.
17			Скрещивающиеся движения рук и ног.
18			Прыжки в разных позициях ног.
19			Движения рукой «8-ой» с поворотом пяток в разные стороны.
20			Pirouette (вращение) на одной ноге вправо и влево, другая нога на passé (у колена).
21			Волнообразные движения корпуса и рук.
22			Движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны.
23			Движение ног, корпуса и рук по диагонали.
24			Движение корпуса в положении лицом друг к другу.
25			Упражнения для стоп.
26			Упражнение «Складочка».

27			Упражнение «Лягушка».
28			Упражнения на растяжку спины.
29			Упражнения для растяжки на шпагат.
30			Стойка на лопатках «Берёзка».
31			Упражнение лёжа на животе «Самолёт».
32			Упражнение лёжа на животе «Коробочка».
33			Упражнение лёжа на животе «Струна».
34			Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6Б**

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.
2			Основы танцевального этикета. Приветствие.
3			Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.
4			Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.
5			Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).
6			Элементы современного танца. Волнообразные движения корпуса с шагами.
7			Элементы народного танца. Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте
8			Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня. Музыка
9			Темп музыкального произведения в танцевальных движениях. Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный.
10			Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.
11			Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях. Динамика (forte, piano) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, мин)
12			Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.
13			Танец «Полька»: галоп, подскоки, хлопки, движения стопы с пятки на носок.
14			Танец «Модный рок»: приставные шаги, повороты на 3-х шагах.
15			Медленный вальс»: малый квадрат, большой квадрат.
16			Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.
17			Скрещивающиеся движения рук и ног.
18			Прыжки в разных позициях ног.
19			Движения рукой «8-ой» с поворотом пяток в разные стороны.
20			Pirouette (вращение) на одной ноге вправо и влево, другая нога на passé (у колена).
21			Волнообразные движения корпуса и рук.
22			Движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны.
23			Движение ног, корпуса и рук по диагонали.
24			Движение корпуса в положении лицом друг к другу.
25			Упражнения для стоп.
26			Упражнение «Складочка».

27			Упражнение «Лягушка».
28			Упражнения на растяжку спины.
29			Упражнения для растяжки на шпагат.
30			Стойка на лопатках «Берёзка».
31			Упражнение лёжа на животе «Самолёт».
32			Упражнение лёжа на животе «Коробочка».
33			Упражнение лёжа на животе «Струна».
34			Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6В**

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.
2			Основы танцевального этикета. Приветствие.
3			Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.
4			Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.
5			Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).
6			Элементы современного танца. Волнообразные движения корпуса с шагами.
7			Элементы народного танца. Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте
8			Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня. Музыка
9			Темп музыкального произведения в танцевальных движениях. Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный.
10			Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.
11			Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях. Динамика (forte, piano) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, мин)
12			Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.
13			Танец «Полька»: галоп, подскоки, хлопки, движения стопы с пятки на носок.
14			Танец «Модный рок»: приставные шаги, повороты на 3-х шагах.
15			Медленный вальс»: малый квадрат, большой квадрат.
16			Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.
17			Скрещивающиеся движения рук и ног.
18			Прыжки в разных позициях ног.
19			Движения рукой «8-ой» с поворотом пяток в разные стороны.
20			Pirouette (вращение) на одной ноге вправо и влево, другая нога на passé (у колена).
21			Волнообразные движения корпуса и рук.
22			Движения рук с акцентом головы и отводом носок в стороны.
23			Движение ног, корпуса и рук по диагонали.
24			Движение корпуса в положении лицом друг к другу.
25			Упражнения для стоп.
26			Упражнение «Складочка».



27			Упражнение «Лягушка».
28			Упражнения на растяжку спины.
29			Упражнения для растяжки на шпагат.
30			Стойка на лопатках «Берёзка».
31			Упражнение лёжа на животе «Самолёт».
32			Упражнение лёжа на животе «Коробочка».
33			Упражнение лёжа на животе «Струна».
34			Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года.