

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 71 г. Пензы

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического
совета

Протокол №1
от 31.08.2023г.

Утверждена приказом №95-
ос
от 31.08.2023г.



Директор МБОУ СОШ №71
г. Пензы

И.В.Гусева

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
хореографического коллектива «Северное сияние»
«По ступеням к танцу»
художественной направленности
ознакомительного и базового уровня освоения.**

Возраст обучающихся: 7-16лет

Срок реализации 5 лет

Автор-составитель:

Ушкина Юлия Александровна

Педагог дополнительного образования

г. Пенза

Пояснительная записка

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, эстрадного, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному

развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Данная программа по хореографии (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 5 лет и предполагает проведение занятий с детьми школьного возраста. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Направленность программы

Программа «По ступеням к танцу» имеет художественную направленность

Программа направлена

- на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- приобщение обучающихся к искусству хореографии;
- сохранение культурного наследия народов РФ и классического искусства;

Новизна программы заключается в использовании

- нетрадиционных форм организации образовательного процесса: урок-игра, видео-урок, творческая мастерская, урок-презентация.
- методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- интерактивные технологии;
- коллективные обсуждения;
- здоровье сберегающих технологий

Актуальность программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- удовлетворения индивидуальных потребностей, обучающихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- созданию условий для формирования культуры здорового образа жизни

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное, обучающее, развивающее, воспитательные и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

Программа составлена с учетом современных требований к программам дополнительного образования. Содержание, роль, назначение и условия реализации программы соответствуют следующим **нормативно-правовым документам:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями на 16.04.2022 года) «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» действует с 01.01.2021,
- 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» действует с 01.03.2021,
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Устав МБОУ СОШ № 71 г. Пензы,
- Локальные нормативные акты МБОУ СОШ № 71 г. Пензы.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Программа также пробуждает в учащихся стремление к прекрасному, интерес к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к культуре и здоровому образу жизни; развитие координации, выносливости, силы, реакции; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

Цель: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи

Обучающие

- сформировать интерес к хореографическому искусству раскрыв его многообразие и красоту
- сформировать компетенции по хореографическому искусству и здоровому образу жизни
- развить способность к формированию художественно-образного восприятия и мышления

Развивающие

- Развитие у обучающихся физических данных: выворотность, гибкость, силу мышц, координацию, ориентацию в пространстве, выносливость
- Развитие творческих способностей: фантазия, артистизм, эмоциональность

Воспитательные

- Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость
- Воспитывать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни
- Способствовать воспитанию волевых качеств: дисциплинированность, ответственность, настойчивость, упорство, решимость,
- Способствовать воспитанию общей культуре общения со сверстниками, командной работе, работе в паре.

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Количество учебных недель: 36 недель в год

Срок реализации программы: 5 лет

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Программа рассчитана на пять лет обучения, реализуется по двум уровням:

1 – ознакомительный уровень

- 1 год обучения – дети 7-8 лет – 216 ч. в год, 3 раза в неделю по 2 ч.,
- 2 год обучения – дети 9-10 лет - 216 ч. в год, 3 раза в неделю по 2 ч.,
- 3 год обучения – дети 11-12 лет – 216 ч. в год, 3 раза в неделю по 2 ч.

2 – базовый уровень

- 4 год обучения – дети 13-14 лет – 216 ч. в год, 3 раза в неделю по 2 ч.,
- 5 год обучения – дети 15-16 лет – 216 ч. в год, 3 раза в неделю по 2 ч.

Условия реализации программы

Для достижения поставленных целей и задач, основной формой учебной и воспитательной работы является занятие с группой, планируя которое,

педагог должен ясно представлять себе его задачи, связь с другими занятиями.

Ни одно занятие нельзя мыслить, как обособленное звено, в него всегда входит и повторение пройденного, и новый материал, и перспектива связи с дальнейшими заданиями.

На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и народного танцев и исполняться задания на импровизацию.

С особо одарёнными детьми проводятся индивидуальные занятия, на которых педагог разучивает сольные партии и номера, отличающиеся некоторой сложностью, соответствующей уровню индивидуального развития и уровню техники исполнения обучающегося. Индивидуально с педагогом занимаются дети, которые менее интенсивно усваивают новый материал.

Количество обучающихся в группах первого и второго года целесообразно в пределах 16-20 человек, третьего года 15-18 человек, четвёртого и пятого года 10-15 человек.

С каждым годом обучения возрастает сложность заданий, упражнений, танцевальных этюдов и композиций.

Для успешной реализации программы необходимо, чтобы занятия проводились в классах, оборудованных деревянным полом, специальными станками, зеркалами. Помещение для занятий предполагает оснащение музыкальными инструментами, техническими средствами. Санитарно-гигиенические нормы должны соответствовать инструкции № 101 по охране труда на занятиях в зале хореографии. Также на занятиях предусмотрена специальная тренировочная форма в соответствии с годами обучения.

Материально- техническое обеспечение:

- танцевальный зал
- музыкальный центр
- стационарные хореографические станки
- зеркала на стене

- малое спортивное оборудование (гимнастические коврики, кирпичи для йоги, ремни для стрейчинга, гимнастические палки, теннисные мячики)
- доска школьная

Информационное обеспечение: интернет-ресурсы, видео материалы.

Учёт индивидуальных и возрастных особенностей, обучающихся на занятиях хореографией:

Воспитанники в возрасте 7-11 лет располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

В возрасте 12-16 лет активно идёт процесс познавательного развития. Дети уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Особенно заметным в эти годы становится рост сознания и самосознания детей, представляющий собой существенное расширение сферы осознаваемого и углубление знаний о себе, о людях, об окружающем мире. Подростки могут длительное время удерживать внимание, быть в состоянии переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы. Доверие взрослого весьма импонирует подростку, так как в этом случае удовлетворяется его потребность быть и казаться взрослым, выполнить какую-либо работу вполне самостоятельно. На занятиях хореографией этих ребят привлекает работа над техникой движений, над определённой

сложностью танцевального номера, примитив же действует расхолаживающее.

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология 7-9-летнего ребенка отличается от возможностей 10-11-летнего обучающегося; различаются также физические способности учащихся, танцевавших ранее и не имевших хореографической подготовки. Поэтому программой предусмотрены следующие **формы занятий**:

- практические
- теоретические
- комбинированные
- репетиционные
- концерт

Методы

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Основные методы танцевального образования: метод упражнений, метод повторения, метод анализа и сравнения, объяснительно-иллюстративный в сочетании с репродуктивным методом.

Эффективным методом танцевального обучения является практика участия коллектива в концертных выступлениях, что позволяет одновременно решить три задачи:

- приобрести новые танцевальные навыки;
- формировать сценическую культуру;

– мотивировать кружковцев к дальнейшему повышению танцевального мастерства.

Обучение включает в себя практическую работу, а также беседы о развитии танцевального искусства, формирование понятий о его видах, жанрах, о выразительных средствах, посещения концертов, занятий профильных кружков, организацию внутриколлективных мероприятий. В ходе занятий необходимо постоянно использовать элементы здоровьесберегающих технологий: соблюдение режима проветривания, организация перерывов.

В образовательном процессе преобладают групповые формы обучения. На 1 – 2 году обучения используются игровые технологии, которые способствуют включению кружковцев в творческий процесс.

Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем учебной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования осанки, выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Формы итоговых занятий - открытые уроки, отчетные концерты, выступления в сборных концертах и мероприятиях.

Предполагаемые(планируемые) результаты реализации программы:
Личностные

- развитие фантазии;
- развитие самостоятельности;
- развитие ответственности.

Метапредметные

- умение понимать свои ошибки;
- развитие мышечной памяти;
- умение оценивать свою творческую деятельность.

Предметные

- умение творчески мыслить;
- умение мыслить в сфере хореографического искусства;
- умение выполнять комплексы на развитие гибкости;
- умение выполнять ритмические рисунки в танце.

По итогам реализации программы, обучающиеся будут:

уметь:

- выполнять упражнения на развитие гибкости, пластичности, музыкальности;
- выполнять классический экзерсис у станка и на середине;
- технично исполнить основные движения танцев различных направлений, хореографические композиции;
- грамотно применить элементы актерского мастерства и сценического перевоплощения в танцевальных композициях;
- выполнить задания на импровизацию;

знать:

- основные термины танцевальных направлений;
- основные выразительные средства музыки и танцев;
- основные музыкальные формы и направления хореографии;
- терминологию основных элементов классического танца;
- правила культуры поведения на сценической площадке.

владеть

- основами исполнения классического танца;

- культурой исполнения;
- хореографической памятью;
- техникой движения.

Применяемые формы контроля:

- педагогические наблюдения, беседы с родителями;
- контрольные упражнения;
- открытые уроки для родителей;
- концертные выступления;
- участия в конкурсах, фестивалях различного уровня;
- отчетный концерт в конце учебного года.

Основной формой подведения итогов за полугодие являются открытые занятия. На этих занятиях можно увидеть слабые места в программе обучения, что-то изменить, скорректировать. В программе используются также различные опросы детей, наблюдение, беседы с детьми и с родителями, просмотр и анализ видеозаписей и фотографий открытых уроков и концертов.

Основные показатели танцевальной культуры и эстетической воспитанности детей:

- музыкальность и выразительность;
- правдивость и искренность в передаче танцевального образа;
- благородство манеры исполнения;
- осмысленное отношение к танцу как художественному произведению;
- понимание единства формы и содержания танца;
- эмоциональное восприятие хореографического искусства;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
- наличие нравственной воспитанности, выражающейся в поведении в коллективе, в трудолюбии, взаимопомощи и доброжелательности.

Основные разделы

«*Введение*» – дети знакомятся друг с другом, с педагогом (первый год обучения), с хореографией как видом искусства, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды. Проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.

«*Ритмика*» – знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и мышечного чувства, формирование художественно-творческих способностей. Знание элементов музыкальной грамоты необходимо для определения характера музыки, темпа, ритма, динамики, структуры музыкального произведения. Упражнения по развитию ориентации формируют у детей умение использовать пространственный рисунок; упражнения по развитию мышечного чувства вырабатывают самоконтроль за движениями.

«*Партерная гимнастика*» – гимнастика на полу. Комплекс упражнений, выполняемых на полу в положении сидя, лежа, на боку из различных упоров. Упражнения направлены на укрепление связочного аппарата, создание мышечного корсета, формирование правильной осанки, гибкости.

«*Элементы классического танца*» – знакомит с азами классического танца. Формирует у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движений, что способствует подготовке опорно-двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных движений.

«*Элементы народного танца*» – танцевальные упражнения народно-характерного тренажа.

«*Танцевальная импровизация*» – импровизационная работа, развитие стремления проявить фантазию, воображение при выполнении движений по тексту песен, стихов, игровых движений; имитация.

«*Постановочно-репетиционная работа*» – подбор музыкального материала для хореографических композиций. Знакомство с композицией танца. Разучивание танцевальных движений и комбинаций. Работа над номером.

«*Концертно-фестивальная деятельность, организационно-воспитательная работа*» – участие в школьных, районных, городских мероприятиях, участие

в различных конкурсах и фестивалях, а также работа с родителями, беседы, посещение концертов, творческие встречи и т.д.

«Игровая деятельность» – игры на развитие актерского мастерства. Игры на сплочение обучающихся, на командообразование. Музыкальные игры для развития музыкальности и слуха.

«Мастерская» – создание обучающимися элементов танцевального костюма.

Первый год обучения

№	Наименование раздела	Первый год обучения			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, наблюдение
2.	Партерная гимнастика и ритмика	76	3	73	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, открытое занятие
3.	Элементы классического танца	42	4	38	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
4.	Игровая деятельность	12		12	Педагогическое наблюдение
5.	Элементы народного танца	8	1	7	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
6.	Танцевальная	14	1	13	Педагогическое

	импровизация				наблюдение
7.	Постановочно-репетиционная работа	54	3	51	Педагогическое наблюдение
8.	Концертно-фестивальная деятельность	8		8	Участие в школьных концертах, городских концертах и фестивалях. Отчетный концерт.
	Итого:	216	14	202	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности. Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Расписание занятий.

2. Партерная гимнастика и ритмика

Элементы музыкальной грамоты

Определение и передача в движении:

- характера музыки (веселый, грустный, спокойный, торжественный);
- темпа (медленный, быстрый, умеренный);
- динамических оттенков (тихо, громко, умеренно);

Упражнения на развитие ориентации

- различение правой, левой ноги, руки, плеча;
- повороты вправо, влево;
- построение в колонну по одному, по два, в пары;

- перестроения из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах;
- перестроения из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- «воротца», «змейка», «спираль»;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну/шеренгу или круг.

Упражнения на развитие мышечного чувства

Для кистей рук:

- сгибание вниз и вверх;
- отведение вправо и влево;
- круговые вращения (внутри и наружу);
- постепенное сгибание и выпрямление пальцев рук.

Для рук:

- круговые движения руками;
- расслабление мышц плечевого пояса;
- круговые движения плечами;
- напряжение и расслабление мышц рук.

Для ног:

- напряжение и расслабление мышц ног;
- перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно («маятник»).

Упражнения для ступней ног:

- сгибание и разгибание в подъеме;
- отведение наружу и внутрь;
- круговые вращения внутрь и наружу.

Упражнения на развитие силы мышц живота и поясницы

4. Азбука классического танца

Экзерсис у станка

- Позиции ног – I, II, III.

- Demi – plie в I и II позиции.
- Battements tendus с I позиции в сторону, вперед, назад на 2 т. 4/4; затем 1 т. 4/4.
- Battements tendus jete I позиции по 1 т. 4/4.
- Relive по I и II позиции

Экзерсис на середине зала

- Постановка корпуса.
- Позиции рук: подготовительная, I, II, III.
- Выученные у станка элементы переносятся на середину зала.

5. Игровая деятельность

Музыкальные игры для развития музыкальности и слуха. Игры на развитие актерского мастерства. Игра на сплочение обучающихся, на командообразование.

6. Элементы народного танца

- Положение рук: руки опущены вниз, на поясе, за платье (у девочек).
- Положение рук в общем круге, подъем и опускание рук при сужении и расширении круга.
- Положение рук в парах за одну руку и накрест («корзиночка»). Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг с подскоком; боковой приставной шаг по VI позиции.
- Одинарные притопы правой и левой ногой. Тройной притоп. «Ковырялочка» с тройным притопом.
- Одинарные хлопки перед собой; тройные - справа, слева; хлопки в парах.
- Подскоки на одной ноге, попеременно (на правой, на левой); подскоки на двух ногах.
- Шаг с полуприседанием на одной ноге; прямой галоп с поднятой вверх рукой («скачки на коне»).

- Шаг польки (в народной манере) на месте и с продвижением по кругу и по одному.
- Раскрывание рук вперед - в сторону из положения «на поясе» в характере русского танца.

7. Танцевальная импровизация

Темы:

«Плывем на лодке» - подражательное движение;

«Сажаем картошку» - имитация;

«Колка дров» - подражательное движение;

«Ветерок и ветер» - имитация.

Для импровизации могут быть использованы задания по темам: «Магазин игрушек», «В мире животных», «Птичий базар» и т.д.

Сопутствуют импровизации и музыкальные игры: «Поезд», «Ищи свой цвет», «Парная пляска» и др. На усмотрение педагога можно использовать в работе по импровизации свободную музыкальную тему.

8. Постановочно-репетиционная работа

Постановка:

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные композиции;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Репетиция:

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

9. Концертно-фестивальная деятельность

Участие в школьных мероприятиях. Мероприятие внутри коллектива «Впервые на сцене». Посвящение в юные танцовщики. Участие в городском фестивале. В конце года отчетный концерт.

Второй год обучения

№	Наименование раздела	Второй год обучения			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2		2	Опрос, наблюдение
2.	Партерная гимнастика и ритмика	53	45	8	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, открытое занятие
3.	Игровая деятельность	8	8		Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
4.	Элементы классического танца	48	40	8	Педагогическое наблюдение
5.	Элементы народного танца	16	12	4	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
6.	Танцевальная импровизация	15	15		Педагогическое наблюдение
7.	Постановочно-	64	58	6	Педагогическое

	репетиционная работа				наблюдение
8.	Концертно-фестивальная деятельность	10	10		Участие в школьных концертах, городских концертах и фестивалях. Отчетный концерт.
	Итого:	216	188	28	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности. Задачи этого года. Перспективы и требования. Расписание занятий.

2. Партерная гимнастика и ритмика

Элементы музыкальной грамоты

Повторяется и исполняется материал 1-го года обучения. Определение и передача в движении:

- характера музыки (спокойный, торжественный);
- темпа (умеренный);
- метроритма (длительностей: половинной, целой);
- размеров (2/4, 3/4);
- сильных и слабых долей.

Упражнения на развитие пространственной ориентации

- Построение из круга в одну шеренгу, в две шеренги, в четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в движении.
- Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

- Повороты вправо, влево.
- Перестроение группы из круга в квадрат.
- «Воротца», «звездочка» и «карусели».

Упражнения на развитие мышечного чувства

- Разведение рук в стороны с напряжением («растягивать резинку»).
- Круговые махи руками («мельница»).
- Поднимание согнутой в колене ноги.
- Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе.
- Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно («маятник»).
- Сгибание вперед и разгибание корпуса.
- Повороты корпуса («пилка»).
- Поднимание на полупальцах (*releve*) по I, II и III позициям.
- Выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене.
- Отведение ноги назад махом.
- Раскачивание рук и корпуса.

3. Игровая деятельность

Музыкальные игры для развития музыкальности и слуха. Игры на развитие актерского мастерства. Игра на сплочение обучающихся, на командообразование.

4. Азбука классического танца

Экзерсис у станка

- V и IV позиции ног.
- Demi plie по V и IV позиции.
- Battements tendus с demi plie в I позиции в сторону, вперед, назад;
- Battements tendus jetes с I и V позиций в сторону, вперед, назад;
- Passe par terre (проведение ног вперед и назад через I позицию).
- Понятие направлений en dehors et en dedans.
- Demi raud de jambe par terre en dehors et en dedans.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

- Наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево.
- Подъем на полупальцы по I позиции.
- Sauté (прыжки) по I, II, III позиции.

Экзерсис на середине зала

- Изученные у станка элементы выносятся на середину зала и исполняются в том же порядке.
- I – port de bras.

5. Элементы народного танца.

- Позиции рук – I, II, III на талии.
- Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед.
- Притоп – удар всей стопой, шаг с притопом в сторону; тройной притоп.
- Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом «носок-каблук».
- Вытягивание ноги с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием.
- Припадание на месте с продвижением в сторону, исходная свободная III позиция; поднявшись на полупальцы поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприседании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону.
- Выведение ноги на каблук из свободной I позиции, затем приведение её в исходную позицию.
- «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении без подскоков. Подготовка к присядке (мужск.).
- Полуприсядка – полное приседание. Легкие прыжки с обеих сторон с одновременным их сгибанием (в полуприседании).
- Хлопки (одинарные) – в ладони, по бедру.
- Вращение на подскоках по 1/4 круга на двух подскоках.

6. Танцевальная импровизация

- «Оловянный солдатик» - марш, перестроения
- Игры в музыкальном сопровождении: «Не потеряй пушинку», «Игра с воображаемым мячом», «Гладить кошку» и т.д.
- «Импульс по кругу»
- «Шагать»
- «Мурмурация»
- «Тарабарский язык»
- «Предмет превращается»
- «Имя»

7. Постановочно-репетиционная работа

Постановка:

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные композиции;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Репетиция:

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

8. Концертно-фестивальная деятельность

Участие в школьных, городских мероприятиях, фестивалях и концертах. В конце года отчетный концерт.

Третий год обучения

№	Наименование раздела	Третий год обучения			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2		2	Опрос, наблюдение
2.	Партерная гимнастика и ритмика	50	44	6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, открытое занятие
3.	Игровая деятельность	10	10		Педагогическое наблюдение
4.	Элементы классического танца	50	42	8	Педагогическое наблюдение, открытое занятие.
5.	Элементы народного танца	14	12	2	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
6.	Танцевальная импровизация	10	10		Педагогическое наблюдение
7.	Постановочно- репетиционная работа	68	56	12	Педагогическое наблюдение
8.	Мастерская	2	2		Педагогическое наблюдение
9.	Концертно- фестивальная	10	10		Участие в школьных

	деятельность				концертах, городских концертах и фестивалях. Отчетный концерт.
	Итого:	216	186	30	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Цели и задачи нового учебного года. Перспективный план работы по подготовке новых постановок. Техника безопасности и пожарной безопасности.

2. Партерная гимнастика и ритмика

Элементы музыкальной грамоты

- Закрепление умений и навыков, полученных на 1,2-м годах обучения.

Упражнения на развитие пространственной ориентации

- Перестроения из круга в рассыпную и опять в круг.
- Перестроение в парах: обход одним партнером другого.
- Построение двух концентрических кругов.
- «Змейка» продольная и поперечная.
- «Спираль» (улитка).
- Перестроение из шеренги по четыре в «звёздочку», «кружочек» и обратно в шеренгу. Движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного.

Упражнения на развитие мышечного чувства.

- Расслабление мышц плечевого пояса. Расслабление и напряжение мышц корпуса. Круговое движение плечами.

- Выпады вперёд и в сторону с пружинным движением в колонне. Отведение ноги махом назад (качание ноги).

3. Игровая деятельность

Музыкальные игры для развития музыкальности и слуха. Игры на развитие актерского мастерства. Игра на сплочение обучающихся, на командообразование.

4.Азбука классического танца

Экзерсис у станка

- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans в demi-plies.
- Положение ноги sur le cou-pied вперед и назад (обхватное, для battements frappes).
- Battements frappes в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее – на 45 градусов.
- Releves на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie.
- Grand plie в I, II, V, VI позициях.
- Grand battements jetes с I и V позиция – вперед, в сторону, назад.
- Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Экзерсис на середине зала

- Изученные у станка элементы выносятся на середину зала и исполняются в том же порядке.
- I ; II ; III – port de bras.

5. Элементы народного танца.

Станок:

- подготовительное движение рук (из подготовительного положения руки открываются через I позицию во II и закрываются на талии).
- Полуприседания по VI позиции.
- Скольжение стопой по полу - вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (вперед, в сторону, назад), лицом к станку.

- Переступание на полупальцах - в разных ритмичных сочетаниях.
- «Ковырялочка» с притопом.
- Положение рук, положение ног.
- Положение рук в групповых танцах и фигурах: «звёздочка», «круг», «карусель», «корзиночка», «цепочка».
- Поклоны на месте и с движением вперед и назад.
- Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад, переменный шаг с продвижением вперед и назад.
- Притоп - удар всей стопой.
- «Гармошка» - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в I закрытую и обратно с продвижением в сторону.
- Припадание на месте с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4.
- «Ковырялочка» - без подскока и с подскоком.
- «Веревочка» (простая) - подряд с переступанием.

6. Танцевальная импровизация

Импровизированные движения на заданную педагогом тему: «На рынке», «Клоуны», «Жонглеры», «Кузнецы», «В лесу» и т. д.

Игры на импровизацию:

- «Импульс по кругу»
- «Шагать»
- «Мурмурация»
- «Тарабарский язык»
- «Предмет превращается»
- «Имя»

7. Постановочно-репетиционная работа

Постановка:

- Демонстрация движения, его музыкальная раскладка, особенности исполнения.
- Изучение сложных элементов.

- Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.

Репетиция:

- Отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость).

8. Мастерская. Создание обучающимися элементов танцевального костюма.

9. Концертно-фестивальная деятельность

- Участие в школьных, районных мероприятиях.
- Участие в областных и городских фестивалях-конкурсах.
- В конце учебного года отчетный концерт.

Четвертый год обучения

№	Наименование раздела	Четвертый год обучения			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2		2	Опрос, наблюдение
2.	Партерная гимнастика и ритмика	30	26	4	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
3.	Элементы классического танца	52	44	8	Педагогическое наблюдение, открытое занятие.
4.	Элементы народного танца	14	12	2	Педагогическое наблюдение
5.	Постановочно- репетиционная работа	66	58	8	Педагогическое наблюдение

6.	Танцевальная импровизация	20	20		Педагогическое наблюдение
7.	Игровая деятельность	8	8		Педагогическое наблюдение
8.	Мастерская	4	4		Педагогическое наблюдение
9.	Концертно-фестивальная деятельность	20	20		Участие в школьных концертах, городских концертах и фестивалях. Отчетный концерт.
	Итого:	216	192	24	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Ознакомление с планами на год. Техника безопасности и пожарной безопасности.

2. Партерная гимнастика и ритмика

- Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);
- Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.

3. Азбука классического танца

Экзерсис у станка

- Позиции ног I, II, III, IV, V.
- Demi-plies, grandplie по I, II, III, IV, V;
- Battemens tendus.
 - из позиции в сторону, вперед, назад;
 - с demi-plies из I позиции в сторону, вперед, назад;

- с V позиции в сторону, вперед, назад;
 - с demi-plies из V позиции в сторону, вперед, назад;
 - с опусканием пятки во II позицию из I и V позиций;
 - с demi-plies во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги;
 - с demi-plies в IV позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги.
- Battements tendus jetés с I и V позиций в сторону, вперед, назад и battements tendus jetés piqués.
 - Demi-rond de jambe par terre (по четверти круга).
 - Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
 - Port de bras.
 - Положение ноги sur le cou-de-pied вперед основное, условное и назад.
 - Battements retirés.
 - Battements frappés в сторону, вперед, назад (носком в пол, затем на 45°).
 - Relevés на полупальцы по I, III, V позициям:
 - на вытянутых ногах;
 - с предварительным demi-plié.
 - Préparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
 - Relevés lents на 45° в сторону, вперед, назад из I и V позиций.
 - Battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол на всей ступне. Вначале изучается plies-soutenus.
 - Battements tendus в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, затем на 45°.
 - Petits battements sur le cou-de-pied (сначала исполняется равномерно, затем с акцентом вперед и назад).
 - Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону. Третье port de bras.

- Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах:
 - на вытянутых ногах;
 - с demi-plie.
- Temps leve (saute) по I, II, и V позиции.
- Changement de pieds.
- Assemble в сторону, вперёд, назад.
- Pas de bourree simple (с переменной ног).

Экзерсис на середине зала

Постепенное прохождение на середине упражнений, разученных у станка:

- Demi-plies по I, II позициям enface по V, IV позициям enface, а позднее - epaulement.
- 2. Battements tendus:
 - по I и V позиции вперед, в сторону, назад;
 - с demi-plies в I и V позициях вперед, в сторону, назад;
 - с demi-plies во II и IV позицию без перехода с опорной ноги и с переходом на опорную ногу.
- Battements tendu sjetes из I и V позиции вперед, в сторону, назад.
- I; II; III – port de bras.
- Ronddejambe par terre en dehors et en dedans.
- Малые и большие позы: croisee effacee вперед и назад.
- Temps lie par terre вперед и назад.

4. Элементы народного танца.

Закрепляются навыки и знания 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

5. Танцевальная импровизация

Импровизированные движения на заданную педагогом тему: «На рынке», «Клоуны», «Жонглеры», «Кузнецы», «В лесу» и т. д.

Игры на импровизацию:

- «Импульс по кругу»

- «Шагать»
- «Мурмурация»
- «Тарабарский язык»
- «Предмет превращается»

«Имя»

6. Постановочно-репетиционная работа

Постановка

- Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальных композиций

Репетиция:

- отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость).

7. Игровая деятельность

Музыкальные игры для развития музыкальности и слуха. Игры на развитие актерского мастерства. Игра на сплочение обучающихся, на командообразование.

8. Мастерская. Создание обучающимися элементов танцевального костюма.

9. Концертно-фестивальная деятельность

- Участие в школьных, районных мероприятиях.
- Участие в областных и городских фестивалях-конкурсах.
- В конце года отчетный концерт.

Пятый год обучения

№	Наименование раздела	Пятый год обучения			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Вводное занятие	2		2	Опрос, наблюдение
2.	Партерная гимнастика и ритмика	32	30	2	Педагогическое наблюдение, контрольные

					упражнения
3.	Азбука классического танца	56	52	4	Педагогическое наблюдение, открытое занятие.
4.	Элементы народного танца	24	20	4	Педагогическое наблюдение
5.	Постановочно- репетиционная работа	72	70	2	Педагогическое наблюдение
6.	Игровая деятельность	10	10		Педагогическое наблюдение
7.	Мастерская	4	4		Педагогическое наблюдение
8.	Концертно- фестивальная деятельность	16	16		Участие в школьных концертах, городских концертах и фестивалях. Отчетный концерт.
	Итого:	216	203	14	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Ознакомление с планами на год. Техника безопасности и пожарной безопасности.

2. Партерная гимнастика и ритмика

- Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);
- Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.

3. Азбука классического танца

Закрепление материала 4-го года обучения

Экзерсис у станка

- Позиции ног I, II, III, IV, V.
- Demi-plies по I, II, III, IV, V; grandplie по I, II, III, V позициям (изучается позднее).
- Battements tendus.
 - из позиции в сторону, вперед, назад;
 - с demi-plies из I позиции в сторону, вперед, назад;
 - с V позиции в сторону, вперед, назад;
 - с demi-plies из V позиции в сторону, вперед, назад;
 - с опусканием пятки во II позицию из I и V позиций;
 - с demi-plies во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги;
 - с demi-plies в IV позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги.
- Passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию).
- Battements tendus jetés с I и V позиций в сторону, вперед, назад и battements tendus jetés piqués.
- Demi-rond de jambe par terre (по четверти круга).
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- Port de bras.
- Положение ноги sur le cou-de-pied вперед основное, условное и назад.
- Battements retirés.
- Battements frappés в сторону, вперед, назад (носком в пол, затем на 45°).

- Releves на полупальцы по I, III, V позициям:
 - на вытянутых ногах;
 - с предварительным demi-plie.
- Preparation для rand de jambe par terre en dehors et en dedans.
- Releves lents на 45° в сторону, вперед, назад из I и V позиций.
- Battemets soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол на всей ступне. Вначале изучается plies-soutenus.
- Battements tendus в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, затем на 45°.
- Petits battements sur le cou-de-pied (сначала выполняется равномерно, затем с акцентом вперед и назад).
- Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону. Третье port de bras.
- Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах:
 - на вытянутых ногах;
 - с demi-plie.
- Temps leve (saute) по I, II, и V позиции.
- Changement de pieds.
- Assemble в сторону, вперед, назад.
- Pas de bourree simple (с переменной ног).

Экзерсис на середине зала

Постепенное прохождение на середине упражнений, разученных у станка:

- Demi-plies по I, II позициям en face по V, IV позициям en face, а позднее - epaulement.
- Battements tendus:
 - по I и V позиции вперед, в сторону, назад;
 - с demi-plies в I и V позициях вперед, в сторону, назад;
 - с demi-plies во II и IV позицию без перехода с опорной ноги и с переходом на опорную ногу.

- Battements tendus jetés из I и V позиции вперёд, в сторону, назад.
- I; II; III – port de bras.
- Ronde jambe par terre en dehors et en dedans.
- Temps lié par terre вперед и назад.

4. Элементы народного танца.

Элементы русских народных танцев. Особенности русского танца (музыка, хореографическая лексика, характер исполнения). Различия в женской и мужской пляске. Разнообразие и характерные черты русских хороводов, кадрили, перепляса:

- Положение рук: ладонями с кулачками на талии, руки скрещены на груди (женское), обе руки открыты в стороны.
- Положения рук в парах: держась за одну руку, за две, под руку, «воротца».
- Положения рук в *круге*: держась за руки, «корзиночка», «звёздочка».
- Движения рук: раскрытие рук в сторону, взмахи с платочком, хлопки в ладоши.

Ходы и движения на месте: простой бытовой шаг; переменный ход на всю ступню; переменный ход с первым шагом на каблук (мужской); боковой ход «припадание»; боковой ход «гармошка»; «веревочка»; «двойная веревочка»; «веревочка с переступанием»; русский земной поклон.

5. Постановочно-репетиционная работа

Постановка

- Пополнение репертуара новыми концертными постановками

Репетиция:

- Работа над техникой и эмоциональностью исполнения концертных номеров, в танцевальном зале и на сцене.

6. Игровая деятельность

Музыкальные игры для развития музыкальности и слуха. Игры на развитие актерского мастерства. Игра на сплочение обучающихся, на командообразование.

7. Мастерская.

Создание обучающимися элементов танцевального костюма.

8. Концертно-фестивальная деятельность

- Участие в школьных, районных мероприятиях.
- Участие в областных и городских фестивалях-конкурсах.
- В конце года отчетный концерт.

Методическое обеспечение программы

- учебная, методическая, познавательная литература
- дидактические средства и информационные источники;
- учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
- конспекты открытых занятий,
- диагностические и контрольные материалы (анкеты для детей и родителей);
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положения о фестивалях и конкурсах).

Список используемой литературы

1. Алексидзе, Георгий. Школа балетмейстера [Текст] / Георгий Алексидзе. – М.: ГИТИС, 2017 г. – 104 с
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л. – М, 1983.
3. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий [Текст]. – М.: Лань, Планета музыки, 2016 г. – 416 с.
4. Баринова, М.Н. О развитии творческих способностей [Текст] / М.Н Баринова – Л., 2011. – 179 с.
5. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис Пресс, 1999 – 252 с.
6. Бекина, С.И. Музыка и движение [Текст] / С.И. Бекина. – М.: Просвещение, 2004. – 237 с.
7. Березина В. А. Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования: Учебно-методическое пособие. – М.: АНО «Диалог культур», 2007.
8. Богданов, Г. Ф. Русский народно-сценический танец: методика и практика создания. [Текст] Учебное пособие / Г.Ф. Богданов. – М.: Планета музыки., 2020 г. – 480 с.

9. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв [Текст] / Л.В. Браиловская. – М.: Феникс, 2015 г. – 224 с.
10. Ваганова А. Основы классического танца. – Л.– М, 2000.
11. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 281 с.
12. Матяш, Н. В. Возрастная психология / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. – Москва-Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 268 с.
13. Слонимский, Ю. В честь танца [Текст] / Ю. Слонимский. – М.: Искусство, 2017. – 402 с.
14. Ткаченко, Т. Народный танец [Текст] / Т.Ткаченко. – М.: Искусство, 1954. – 247 с.
15. Тарасов, Г.С. Педагогика в системе музыкального образования [Текст] / Г.С. Тарасов – М., 2006. – 292 с.
16. Фирилева, А.К. Фитнес-данс: лечебно профилактический танец [Текст] / А.К. Фирилева – М.: [Детство-пресс](#), 2007. – 208 с.
17. Халабузарь, П., Попов, В. Методика музыкального воспитания [Текст] / П. Халабузарь, В. Попов, Н. Добровольская. – М., 2009 – 323 с.
18. Шершнева, В.Г. От ритмики к танцу [Текст] / В.Г. Шершнева – Москва, 2008. – 198с.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л. – М, 1983.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – Л.– М, 2000.
3. Матяш, Н. В. Возрастная психология / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. – Москва-Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 268 с.
4. Тарасов, Г.С. Педагогика в системе музыкального образования [Текст] / Г.С. Тарасов – М., 2006. – 292 с.
5. Шершнева, В.Г. От ритмики к танцу [Текст] / В.Г. Шершнева – Москва, 2008. – 198с.

