

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г. ВОЛГОДОНСКА**

РАССМОТРЕНО:
методическим Советом
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Центр детского творчества»
_____Н.Э. Семенова

ПРИНЯТО
педагогическим Советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Школа современного эстрадного танца»**

Год обучения: 1,2
Возраст обучающихся: 5-12 лет

Составитель программы: Ришакова О.И.,
педагог дополнительного образования
Срок реализации программы: 2023-2024
учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа современного эстрадного танца» (далее Программа) художественной направленности, составлена на 2023-2024 учебный год.

Вид Программы – авторская, стартового уровня. Функциональное назначение программы – общеразвивающая.

Актуальность программы

В последнее время современный танец пользуется большой популярностью среди детей и молодёжи. Современный танец состоит из огромного количества видов и подвидов танцевальных течений. Это в свою очередь делает современный танец богатым и ярким направлением в хореографии. Современный танец работает с природной структурой тела, поэтому доступен многим начинающим.

Новизна программы предусматривает активное развитие физических и творческих способностей ребенка с 5 лет, синтезирует элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики, современной хореографии и танца.

Объединив данные художественные средства разных видов деятельности, студия эстрадного танца выступает как важный фактор гармонического развития личности, превращения человека в субъект саморазвития.

Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании многообразия средств хореографического искусства для формирования у детей ценности и значимости таких категорий как «современная хореография» и «здоровье человека», а также развития хореографической одаренности детей.

Реализация программы решает следующие задачи: знакомство с предметом, формирование интереса к современным танцевальным направлениям, освоение несложных техник современного танца, на организацию свободного времени.

Данная программа **направлена** на формирование навыков танцевальной техники (физические данные: сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, рост, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз), развитие музыкальной памяти: чувство ритма, координация движений, музыкальный слух.

Язык реализации программы: Государственный язык РФ – русский.

Цель программы: развитие творческого потенциала обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- познакомить и освоить технику безопасности при выполнении физических упражнений; соблюдать технику безопасности;
- основные положения и движения рук, ног, туловища, выработка правильной осанки;

- познакомить с понятиями – вправо, влево, «колонна», «цепочка», «линия», опорная и рабочая нога;
- научить выполнять упражнения классического экзерсиса (позиции рук (I, II, III), позиции ног (I, II, III, IV, V));
- научить выполнять приставные и специальные шаги;
- научить выполнять упражнения общеразвивающего характера;
- развивать выворотность и эластичность подъема стопы;
- познакомиться с понятиями «музыкальный темп», терминология;
- разучить специальные и танцевальные шаги, подвижные, музыкальные и сюжетные игры;

Развивающие:

- развивать физические данные: силу, выносливость, ловкость, гибкость, осанку, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз;
- развивать музыкальную память: чувство ритма, координацию движений, музыкальный слух;

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-волевую сферу ребенка, способность откликаться на музыку;
- воспитывать эстетически-нравственное восприятие окружающего мира, любовь к прекрасному;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- закреплять полученные знания и умения 1 года обучения, соблюдать технику безопасности;
- продолжить знакомиться с терминологией современной хореографии: Allonge, Arabesque, Balanse;
- научиться выполнять упражнения классического экзерсиса: Allonge, Arabesque, Balanse;
- научить выполнять упражнения партерного экзерсиса: «кошечка», «рыбка», «фонарик», «полушпагат», «шпагат»\$
- познакомить и научить выполнять элементы акробатики;
- закреплять основные положения и движения рук, ног, туловища;
- научить слушать музыку, запоминать её;
- научить выполнять простые танцевальные движения.
- закреплять умения выполнять упражнения общеразвивающего характера,
- познакомить с терминологией «танцевальная связка»;
- выполнение упражнений и танцевальных комбинаций;
- научить выполнять движения в ансамбле, соблюдая рисунок танца.

Развивающие

- развивать физические данные: силу, выносливость, ловкость, гибкость, осанку, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз;

- развивать музыкальную память: чувство ритма, координацию движений, музыкальный слух;

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-волевую сферу ребенка, способность откликаться на музыку;
- воспитывать эстетически-нравственное восприятие окружающего мира, любовь к прекрасному;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, терпение.

Ожидаемые результаты Стартовый уровень

Первый год обучения

Предметные:

- знают технику безопасности при выполнении физических упражнений; соблюдать технику безопасности;
- знают основные положения и движения рук, ног, туловища, выработка правильной осанки;
- знают понятия: вправо, влево, «колонна», «цепочка», «линия», опорная и рабочая нога;
- выполняют упражнения классического экзерсиса (позиции рук (I, II, III), позиции ног (I, II, III, IV, V));
- выполняют приставные шаги;
- выполняют специальные шаги;
- выполняют упражнения общеразвивающего характера;
- демонстрируют позиции ног;
- владеют понятиями «музыкальный темп», терминология;
- используют на практике специальные и танцевальные шаги, подвижные, музыкальные и сюжетные игры;

Метапредметные:

- проявляют эмоциональность; способность откликаться на музыку;
- проявляют физические данные: силу, ловкость, гибкость, держат осанку;
- развитие музыкальной памяти, музыкального слуха; выразительности телодвижений;
- проявление чувства ритма, координации движения.

Личностные:

- выполняют правила поведения;
- выражают свои эмоции; соблюдая этические нормы;
- проявляют трудолюбие, самостоятельность.

Второй год обучения

Предметные:

- демонстрируют полученные знания и умения 1 года обучения, соблюдает технику безопасности;

- знают и используют терминологию современной хореографии: Allonge, Arabesque, Balanse;
- выполняют упражнения классического экзерсиса: Allonge, Arabesque, Balanse;
- выполняют упражнения партерного экзерсиса: «кошечка», «рыбка», «фонарик», «полушпагат», «шпагат»;
- выполняют с помощью педагога элементы акробатики;
- выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища;
- слушают музыку, запоминают её;
- выполняют простые танцевальные движения;
- выполняют упражнения общеразвивающего характера,
- знают терминологию «танцевальная связка»;
- выполняют заданные педагогом упражнения и танцевальные комбинации;
- выполнять движения в ансамбле, стараясь соблюдать рисунок танца.

Метапредметные:

- проявляют в упражнениях, практических заданиях, подвижных играх: силу, выносливость, ловкость, гибкость, осанку, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз;
- развитие чувства ритма, координации движений, музыкального слуха;
- выполняют инструкции педагога.

Личностные:

- дают оценку своим поступкам и поступкам других;
- эмоционально отзывчивы на музыку; взаимодействуют с другими обучающимися и педагогом,

Объем программы

Программа реализуется в течение календарного года. Обучение проводится по социальному сертификату ПФДО.

1 год обучения -144 часа

2 год обучения -144 часа

Всего 288часов.

- аудиторные занятия – 36 недель по расписанию (с 01 сентября по 31 мая);

В ходе работы могут вноситься изменения, дополнения, корректировки в план реализации программы и в сами занятия.

Режим занятий

Уровень обучения	Возраст обучающихся	Год обучения	Кол-во детей в группе	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов отведенных на 1 занятие	Количество учебных часов
Стартовый	5-6	1-й	15-25	4	30м.	144
	6-7	2-й	15-25	4	30м.	144

Форма обучения: очная. Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации детей на занятиях:

фронтальная, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий

Аудиторные, внеаудиторные (участие в конкурсах, праздниках, фестивалях).

Формы занятий:

-занятие-игра;

-игра-путешествие;

-практическое занятие;

-открытое занятие;

-класс-концерт;

-занятие-тренировка;

-занятие-импровизация;

-индивидуальная работа над номером;

-репетиция;

-постановка танца.

Адресат программы: Программа рассчитана для девочек от 5 до 7 лет.

Формы контроля, аттестации

- Фронтальный опрос, викторина.
- Педагогическое наблюдение.
- Анализ деятельности детей на занятии (игра, контроль за выполнением упражнений, практических заданий, творческое исполнение).
- Анализ продуктов деятельности (исполнение заданных упражнений, творческое исполнение).
- Открытые занятия.
- Концерт.
- Успешность коллектива в конкурсах различного уровня.

Формы итоговой аттестации: экзамен, отчётный концерт, успешное участие во всероссийском, международном конкурсе

**II. Учебный план. Содержание программы.
2.1. Учебно-тематический план
1-й год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации детей, формы занятий	Формы аттестации, диагностики контроля
		Всего	Теория	Практика		
МОДУЛЬ ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ						
Раздел 1. «Основы знаний»						
1.1	«Вводное»	2	1	1	фронтальная,	пед. наблюдение, игра-путешествие
1.2	«Терминология современной хореографии»	10	2	8	фронтальная, практическое занятие	входная диагностика, опрос, пед. наблюдение, практическое задание
2	Раздел 2. «Базовая техническая подготовка»					
2.1	«Классический экзерсис»	24	4	20	фронтальная, практическое занятие	пед. наблюдение, упражнения
2.2	«Элементы общеразвивающих упражнений»	16	2	14	фронтальная, практическое занятие	Опрос, пед. наблюдение, практическое задание
Раздел 3. «Специальная техническая подготовка»						
3.1	«Партерный экзерсис»	16	2	14		
МОДУЛЬ ВТОРОГО ПОЛУГОДИЯ						
3.1	«Партерный экзерсис»	12	2	10	фронтальная, практическое занятие	опрос, пед. наблюдение, анализ процесса деятельности детей
3.2	«Общая физическая подготовка»	10	2	8	фронтальная, занятие-тренировка	опрос, пед. наблюдение, анализ процесса

						деятельности детей, промежуточная диагностика
4	Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение»					
4.1	«Специальные и танцевальные шаги»	16	2	14	фронтальная, практическое занятие	Опрос, игровые упражнения и творческие задания, анализ процесса деятельности детей
4.2	«Развитие танцевальности и музыкальности»	28	6	22	групповая, практическое занятие	опрос, игровые упражнения и творческие задания, анализ процесса деятельности детей, итоговая диагностика
5	Раздел 5. «Вспомогательная техническая подготовка»					
5.1	«Музыкальные и сюжетные игры»	4	1	3	Групповая,	игровые упражнения и творческие задания, занятие-игра
5.2	«Спортивные подвижные игры»	4	1	3	Групповая,	игровые упражнения и творческие задания, занятие-игра
5.3	Итоговое	2	1	1	Групповая	педагогическое наблюдение, занятие-игра
6	Итого часов:	144	26	118		

2.2. Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. «Основы знаний»

1.1.Тема: «Вводное» 1/1

Теоретический материал: Беседа по правилам поведения во время занятий в хореографическом зале. «Инструктаж по ТБ и ПДД и ПБ. Демонстрация наглядных пособий: картин, слайдов, фото выступлений танцевальных коллективов. Рассказ об истории танцевального искусства,

артистах балета, знаменитых танцевальных коллективах, основы правильного питания и гигиенического ухода за телом.

Практический материал: творческое задание:

Первый этап - создать с помощью движений отдельный персонаж (повадки птиц и зверей);

Второй этап - показать отдельный персонаж в действии;

Третий этап - передать взаимосвязь нескольких персонажей;

Четвертый этап - самостоятельно придумать танцевальную миниатюру.

1.2. Тема «Терминология современной хореографии» 2/8

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, с терминологией. Познакомить с хореографическими терминами: adagio, allegro.

Практический материал: использовать и применять в ходе занятий терминологию современной хореографии: adagio, allegro.

Выполнение игровой танцевальной композиции, состоящей из плавных движений, устойчивых поворотов, вращений: «Путешествие в страну Хореография»

Раздел 2. «Базовая техническая подготовка»

2.1. Тема «Классический экзерсис» 4/20

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Дать понятия: Plie и battement tendu, техника исполнения движений, координация осанки, походка, выворотность ног и эластичность подъема, постановка ног и рук, опорная и работающая нога, вытягивание колен и пальцев ног (носки), основная стойка, интервал.

Практический материал:

работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений:

- plie и battement tendu, основные движения классического экзерсиса в приседаниях;

- упражнение для правильной осанки;

- упражнения для правильной или легкой походки:

- ходьба по ровной поверхности;

- по наклонной плоскости;

- по лестнице с небольшим грузом на голове;

- ходьба на пятках и пальцах с разной длиной шага, в разном темпе, специальными шагами;

- ходьба в полуприседе.

- упражнения на улучшение выворотности ног;

- упражнения для правильной постановки рук:

- сюжетные игры с держанием подходящих предметов перед грудью или над головой.

- поднимание округленных рук вперед и задержка их в этом положении;

- опускание рук в стороны с задержкой и круговые движения перед туловищем;

- поочередные и одновременные поднимания рук из различных и.п. перед зеркалом;

- упражнения для правильной постановки ног:

- игры в положении сидя со сгибанием и разгибанием стоп;

- игры сидя на пятках;

- упражнения в положении сидя и лежа- сгибание и разгибание ног во всех суставах, отведение, приведение, разворачивание наружу в тазобедренных суставах с приложением дополнительного внешнего усилия.

- упражнение на вытягивание «носки»: *battement tendu* из I п. ног в сторону лицом к станку или спиной к станку.

2.2. Тема «Общеразвивающие упражнения» 2/14(Приложение 1)

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: разновидности ходьбы, бега, прыжков; положения рук, маховые, пружинящие, круговые упражнения; образно - имитационные движения, общеразвивающие элементы двигательных действий, равновесия, интервал, подскоки, прямой и боковой галоп, приседания и разнообразие упоров.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

Развитие двигательных навыков и умений:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на внешней и внутренней стороне стопы, сценический шаг (шаг с носка), топающий шаг вперед и назад, высокий шаг (марш);

- бег – легкий, высокий, острый, мелкий, широкий;

- прыжки – на одной, двух ногах на месте и в продвижении, подскоки, прямой и боковой галоп;

- образно-имитационные движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние.

- работа над положениями рук: «полочка», «матрешка», «крылья», «ленточки», «поющие руки», «тарелочки», «блинчики», «ладушки», «моторчик», «юбочка», «фартушек», «кулачки»;

- работа над положением рук в парах: «лодочка», «стрелочка», «воротца», «плетень», «звездочка» - готовит детей к изучению позиций рук, и позициями ног.

Соединения фигур в танцевальные комбинации посредством маховых, круговых, пружинящих упражнений, упражнений в равновесии, а также стойки:

- основная, ноги врозь, ноги вместе;

- присед, упор присев;

- стоя на коленях, упор стоя на одном колене;

- упор сидя на пятках, упор сидя, упор сидя согнув ноги, упор сидя ноги врозь;

- упор лежа, упор лежа на спине.

Раздел 3. «Специальная техническая подготовка»

3.1. Тема «Партерный экзерсис» 4/24

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений.

Понятия: партерный экзерсис, эластичность мышц, растяжка ног и гибкость тела, названия выполняемых упражнений, стретчинг.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка).

- упражнения для эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для гибкости тела;
- упражнения для растяжки тела;
- упражнение для растяжки ног «полушпагат»;
- упражнение для гибкости спины «корзиночка»;
- упражнения в статических положениях (стретчинг): растяжка на определенную группу мышц, и остается в таком положении на некоторое время (5-30 с).

3.2. Тема «Общая физическая подготовка» 2/8 (Приложение 2)

Теоретический материал: объяснение обучающимся с учебным материалом, о мерах предупреждения травм во время выполнения упражнений,

Понятия: общая физическая подготовка, нагрузка, силовые упражнения и развивающие упражнения; названия выполняемых упражнений, позы и висы, приседания и полуприседы, подтягивания, динамика, темп, подходы.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка), выполнение упражнений общей физической подготовки:

- упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах; толкание груза в положении лежа; сгибание и разгибание ног сидя и лежа на спине; фиксирование полуприседа;
- упражнения для развития силы мышц спины: поднимание ног лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: удержание позы «уголок» в положении виса; «березка» укрепляет поясничные мышцы спины;
- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимание-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивания-сгибание и разгибание рук в висе.

Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение»

4.1. Тема «Специальные и танцевальные шаги» 2/14

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений. Показ упражнений.

Понятия: музыкальное двигательное обучение, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носка), выразительность и пластика движения, интервал, выворотность.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений. Выполнение основных упражнений музыкального двигательного обучения:

- «специальные» шаги - мягкий, высокий, острый, пружинящий, скользящий, перекатный, широкий, приставной.
- «танцевальные» шаги - полька, галоп, вальс, рученица.

4.2. Тема «Развитие танцевальности и музыкальности» 4/24

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений.

Понятия: музыкальность, танцевальность, импровизация, фантазия, смекалка и находчивость, сообразительность, интервал движения, ритмическое строение музыки и размер.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

- музыкально-сюжетные игры:
 - «Путешествие на лесную полянку»;
 - «На балу у Золушки»;
 - «Путешествие в магазин игрушек»;
 - «Едем к бабушке в деревню».
- Примерный танцевальный репертуар:
 - «Хлопушки»;
 - «Пингвины»;
 - «Белоснежка и 7 гномов»;
 - «Белочка»;
 - «Чебурашка»;
 - «Плюшевый медвежонок», «Кукла».

Раздел 5. «Вспомогательная техническая подготовка»

5.1. Тема: «Музыкальные и сюжетные игры» 1/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом,

техника безопасности во время выполнения упражнений и игр, самостоятельное создание различных образов.

Понятия: игра, темп, ритм, импровизация, сюжетные этюды, ориентация в пространстве.

Практический материал: музыкальные и сюжетные игры:

- «Будь внимателен» - воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног.

Музыкальные двигательные задания:

- «Подружки» - сюжетный этюд;
- «Зеркало» - для выявления уровня ориентировки в пространстве.

Для выявления уровня развития чувства ритма:

- «прохлопать» или «простучать» ритм исполняемых мелодий;
- прослушав три разные мелодии, отгадать ритм «прохлопав» в

ладоши.

5.2.Тема: «Спортивно-подвижные игры» 1/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений и игр, самостоятельное создание различных образов.

Понятия: игра, команда, построения, перестроения, шеренга, прыжок, страховка.

Практический материал: спортивно-подвижные игры с использованием спортивного инвентаря (упрощенный вариант).

- «Мышеловка» - подвижная игра;
- «Съедобное - несъедобное» - игра с мячом;
- «Футбол» - спортивная командная игра.

5.3.Тема: «Итоговое» 1/1

Теоретический материал: подведение итогов загод, выводы, замечания; анализ ошибок.

Практический материал: опрос по терминологии, выполнение упражнений; работа над исправлением ошибок.

**2.3. Учебно-тематический план
2-й год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации детей, форма занятий	Формы аттестации , диагностик и контроля
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. «Основы знаний»						
1.1	«Техника безопасности»	2	1	1	Фронтальная, практическое занятие	пед. наблюдение, опрос
1.2	«Терминология современной хореографии»	10	2	8	Фронтальная, практическое занятие	пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей
2 Раздел 2. «Базовая техническая подготовка»						
2.1	«Классический экзерсис. Станок»	18	4	14	Фронтальная, практическое занятие	пед. наблюдение, опрос, игровые упражнения и творческие задания, анализ процесса деятельности детей
2.2	«Элементы общеразвивающих упражнений»	20	2	18	Фронтальная, практическое занятие	пед. наблюдение, опрос, опрос, игровые упражнения и творческие задания, анализ процесса деятельности детей

3	Раздел 3. «Специальная техническая подготовка»					
3.1	«Партерный экзерсис»	28	4	24	Фронтальная, занятие-тренировка	пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности промежуточная диагностика
3.2	«Общая физическая подготовка»	18	2	16	Фронтальная, занятие-тренировка	пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности
4	Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение»					
4.1	«Танцевальные связки»	16	2	14	Групповая, практическое занятие	пед. наблюдение, опрос, игровые упражнения и творческие задания, анализ процесса деятельности детей, выполнение практического задания

4.2	«Танцевальные композиции»	26	2	24	Групповая, практическое занятие	пед. наблюдение игровые и творческие задания, итоговая диагностика
5	Раздел 5. «Вспомогательная техническая подготовка»					
5.1	«Музыкальные и сюжетные игры»	4	1	3	Групповая, занятие-игра	игровые упражнения и творческие задания, анализ процесса деятельности детей
5.2	«Итоговое»	2	1	1	Групповая, открытое занятие	анализ продукта деятельности
6	Итого часов:	144	21	123		

2.4. Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. «Основы знаний»

1.1. Тема «Инструктаж по ТБ и ПДД и ПБ. 1/1

Теоретический материал: беседа по правилам поведения во время занятий в хореографическом зале, о мерах предупреждения травм во время выполнения упражнений. Демонстрация наглядных пособий: картин, слайдов, фото выступлений танцевальных коллективов. Рассказ об истории танцевального искусства, артистах балета, знаменитых танцевальных коллективах, основы правильного питания и гигиенического ухода за телом.

Практический материал: творческое задание.

Первый этап - создать с помощью движений отдельный персонаж (огонь, вода, воздух, земля);

Второй этап - показать отдельный персонаж в действии;

Третий этап - передать взаимосвязь нескольких персонажей;

Четвертый этап - самостоятельно придумать танцевальную миниатюру.

1.2. Тема «Терминология современной хореографии» 2/8 (Приложение 3)

Теоретический материал: понятия - французская терминология современной хореографии: Allonge, Arabesque, Assemble, Balanse, pas.

Практический материал: использование и применение в ходе занятий терминологии современной хореографии.

Выполнение игровой танцевальной композиции, состоящей из прыжков, переступаний и покачивающихся движений: «танцевальная мозаика».

Раздел 2. «Базовая техническая подготовка»

2.1. Тема «Классический экзерсис. Станок» 4/14

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений,

Понятия: классический экзерсис, техника исполнения движений, станок, координация осанки, походка, выворотность ног и эластичность подъема, постановка ног и рук, опорная и работающая ноги, вытягивание колен и пальцев ног (носки), основная стойка, интервал, культура исполнения упражнений.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

Выполнение упражнений классического экзерсиса для выработки культуры движений.

- упражнение для правильной осанки;
 - упражнения для правильной или легкой походки:
 - ходьба по ровной поверхности;
 - по наклонной плоскости;
 - по лестнице с небольшим грузом на голове;
 - ходьба на пятках и пальцах с разной длиной шага, в разном темпе, специальными шагами;
 - ходьба в полуприседе.
 - упражнения для правильной постановки рук:
 - сюжетные игры с держанием подходящих предметов перед грудью или над головой;
 - поднимание округленных рук вперед и задержка их в этом положении;
 - опускание рук в стороны с задержкой и круговые движения перед туловищем;
 - поочередные и одновременные поднимания рук из различных и.п. перед зеркалом.
 - упражнения для правильной постановки ног:
 - игры в положении сидя со сгибанием и разгибанием стоп;
 - игры сидя на пятках;
 - упражнения в положении сидя и лежа;
 - сгибание и разгибание ног во всех суставах;
 - отведение, приведение, разворачивание наружу в тазобедренных суставах с приложением дополнительного внешнего усилия.
- Экзерсис у станка с plie на пяти позициях. Изучение plie с I позиции ног.
- После plie в экзерсисе идет battement tendu, которое помогает выработать надежную и прочную выворотность.
- battement tendu из I п. ног в сторону лицом к станку или спиной к станку;
 - постановка тела во II и III позиции ног у станка через battement tendu в сторону;

- battement tendu из III позиции во II позицию с plié (с переносом тяжести тела);
- arabesque I, II, III (носком в пол, затем на 45° на 90°);
- «маленькое adagio» с простыми элементами;
- pas assemble в сторону;
- pas assemble с продвижением во всех направлениях.

Все эти «pas» могут комбинироваться и усложняться в зависимости их разучивания.

2.2. Тема: «Элементы общеразвивающих упражнений» 2/18

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: разновидности ходьбы, бега, прыжков; положения рук, маховые, пружинящие, круговые упражнения; образно - имитационные движения, общеразвивающие элементы двигательных действий, равновесия, интервал, подскоки, прямой и боковой галоп, приседания и разнообразие упоров, ловкость, быстрота движения, амплитуда, динамичность, выносливость, акробатика, подвижные игры.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка общеразвивающих упражнений (ОРУ) - элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела.

Выполнение:

- упражнения для развития быстроты:
 - сюжетные и короткие подвижные игры;
 - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
 - упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;
 - игры с прыжками;
 - единичные подскоки на мягкой поверхности с одной и двух ног.
- упражнения для развития ловкости:
 - динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх;
 - короткие подвижные игры в сочетании с бегом, бросками и лазаньем;
 - упражнения в статическом и динамическом равновесии, в т.ч. комбинации с акробатическими упражнениями.
- упражнения для развития общей выносливости:
 - общеразвивающие упражнения выполняемые поточным методом в течении 5-6 минут;
 - бег и ходьба.

Раздел 3. «Специальная техническая подготовка»

3.1. Тема «Партерный экзерсис» 4/24

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: партерный экзерсис, эластичность мышц, растяжка ног и гибкость тела, названия выполняемых упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка).

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

Выполнение:

- упражнения для гибкости тела:
 - упражнение «Кошечка»;
 - упражнение «Рыбка»;
 - упражнение «Фонарик».
- упражнения для растяжки тела:
 - упражнение для растяжки ног «полушпагат»;
 - упражнение для растяжки ног «шпагат».

3.2. Тема: «Общая физическая подготовка» 2/16

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: общая физическая подготовка, нагрузка, силовые упражнения и развивающие упражнения; названия выполняемых упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка), позы и висы, приседания и полуприседы, подтягивания, динамика, темп, подходы, упоры в различных позах.

Практическая подготовка: выполнение упражнений общей физической подготовки:

- упражнения для развития силы ног:
 - приседания на одной и двух ногах;
 - толкание груза в положении лежа;
 - сгибание и разгибание ног сидя и лежа на спине;
 - фиксирование полуприседа;
 - упражнения для развития силы мышц спины:
 - поднимание ног, лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».
- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:
 - удержание позы «уголок» в положении виса;
 - «березка» укрепляет поясничные мышцы спины.
- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:
 - отжимание-сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - подтягивания-сгибание и разгибание рук в висе.

Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение»

4.1. Тема «Танцевальные связки» 2/14

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений. Показ движений.

Понятия: музыкальное двигательное обучение, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носка), выразительность и пластика движения, интервал, выворотность, счет, акцент, выразительность, прослушивание музыки.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

- 1-я восьмерка: 1-полуприсед с наклоном вправо, 2-вернуться в и.п., на 3-4 тоже влево, 5-поворот переступанием на 360*, 6- руки вверх, 7-правую отставить назад, небольшой наклон назад, 8-вернуться в и.п.

- 2-я восьмерка: 1-2-поднимая руки в сторону, встать на полупальцы, 3-4-полуприсед руки внизу, 5-6-то же, что 1-2, 7-8-руки поднять и опустить вниз.

- 3-я восьмерка: 1-2-выпад влево, руки влево, вверх, взгляд на цветы, 3-стоять, 4-вернуться в и.п., 5-8-то же в правую сторону.

- 4-я восьмерка: 1-4-первые номера упор присев, вторые обходят мелкими шагами, покачивая розами над головой влево-вправо, 5-8-поменяться ролями.

- 5-я восьмерка: 1-4-легким вальсовым бегом дети образуют круг, руки на поясе, розы цветами вверх, 5-6-поворот переступанием на 360* направо, руки вверх, 7-стать лицом в круг на полупальцах, руки вперед, 8- о.с., руки на пояс.

- 6-я восьмерка: 1-2-поднять руки в стороны, 3-4-вальсовый шаг вправо и влево, 5-6-руки вверх, сбежаться к центру круга, 7- образовать маленький круг, повернувшись спиной к центру, 8- встать на полупальцы.

4.2.Тема: «Танцевальные композиции» 2/24

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений. Показ танцевальных движений.

Понятия: музыкальное двигательное обучение, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носка), выразительность и пластика движения, интервал, выворотность, влево, вправо, диагональ, круг, линии, синхронность, эмоциональная выразительность, ориентация пространства, самостоятельность выполнения, прослушивание музыки.

Практический материал: разучивание «Танца с розами» на мелодию песни «Мари-красивая девочка».

Выполнение и отработка:

- *базовые положения корпуса в танце:* постановка корпуса - позвоночник вытянут, талия удлинённая, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голова прямо.

- *положение рук и кистей в танце:* позиции рук - промежуточные или производные от подготовительного положения, от 1-й и 3-й позиции рук. Кисти рук - сначала большой палец прижимается к среднему, затем лишь направляется к нему.

- *положение ног в танце:* точная пропорция, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении.

- *движения частей тела*: отдельные движения для каждой части тела.
- *ритмичность*: исполнение движений танца под музыку в определенном ритме.
- *ориентация в пространстве*: вправо-влево, вверх-вниз, вперед-назад и т.д.
- *музыкальность и эмоциональность*: через игры на движения под музыку учащиеся должны вживаться и передавать тот образ, который они представляют под данную музыку.
- *координация движений*: сочетание движений рук, ног, головы одновременно.

Раздел 5. «Вспомогательная техническая подготовка»

5.1. Тема «Музыкальные сюжетные игры» 1/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений и игр, самостоятельное создание различных образов.

Понятия: игра, темп, ритм, импровизация, сюжетные этюды, ориентация в пространстве, круг, шеренга, линии.

Практический материал: прослушивание звуков, распознавание ритма. Развивающие музыкальные сюжетные игры:

- сюжетные игры на распознавание ритма м/р 2/4: дети сидят на коленях, на сильный звук ударяют руками по полу, на слабый – по коленям.

- упражнения на распознавания м/р 3/4: на сильный звук-хлопок в ладоши, на два следующие-на полу;

- в кругу, взявшись за руки, на сильный звук топнуть ногой, на следующие-легкое переступание.

- упражнения на распознавание музыкального темпа: группа делится на две группы. Если музыка звучит медленно, ритм воспроизводит одна группа, если быстро – другая.

5.2. Тема «Итоговое» 1/1. Открытое занятие.

Практический материал: опрос по терминологии, выполнение упражнений, показ мини-этюда.

III. Методическое обеспечение

3.1. Условия реализации программы

- психологический климат в коллективе;
- соответствие содержания программного материала возрастным и индивидуальным возможностям обучающихся;
- мотивация обучающихся;
- сотрудничество с родителями;
- связь с внешней средой;
- информационное обеспечение.

3.2. Материально-техническое оснащение:

- хореографический класс, отвечающий санитарно-гигиеническим требованиям; зеркала; ковровое покрытие;
- кладовая, костюмерная, раздевалка;
- гантели, мячи, скакалки, обручи;
- маты;
- скамейки (гимнастические);
- гимнастические стенки;
- атрибуты для танцевальной композиции;
- костюмы для выступлений;
- специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся (спортивные купальники, балетные тапочки);
- теле-видео - аппаратура;
- магнитофон;
- музыкальная фонотека - диски с записями современных эстрадно-ритмических мелодий, классических импровизаций, инструментальные мелодии, ритмы латиноамериканской программы;
- ноутбук;
- перед началом занятий педагог должен лично убедиться в исправности электроприборов.

3.3. Кадровое обеспечение

- Мастерство и квалификация педагога, имеющего высшее или среднее специальное педагогическое образование.

Воспитательная работа ведется по следующим направлениям:

- ❖ патриотическое;
- ❖ духовно – нравственное;
- ❖ эстетическое;
- ❖ трудовое и профориентационное;
- ❖ развитие интеллектуальных способностей;
- ❖ общение и досуг;

- ❖ работа с родителями;
- ❖ здоровье сберегающее.

План воспитательной работы объединения т/о АЭТ «Калейдоскоп».

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Подготовка и проведение праздника «День открытых дверей».	4,5	Сентябрь	С.п. «Созвездие»	
2	Танцевальный батл: «Двигайся-замри».	4,5	Октябрь	С.п. «Созвездие»	
3	Беседа на тему «Я и моя безопасность». Разговор о важном. Мой город Волгодонск, история и люди. Россия-родина моя. Герои Великой Отечественной войны.	4,5	Сентябрь, Ноябрь, Май	С.п. «Созвездие»	
4	Подготовка и проведение новогоднего праздника.	4,5	Декабрь	С.п. «Созвездие»	
5	Музыкально-подвижная игра «Вместе веселей!»	4,5	Январь	С.п. «Созвездие»	
6	Танцевальный флешмоб ко дню защитника Отечества.	4,5	Февраль	С.п. «Созвездие»	
7	Подготовка и проведение праздничного концерта к 8 марту «С любовью - маме».	4,5	Март	С.п. «Созвездие»	
8	Конкурс танца в импровизации.	4,5	Апрель	С.п. «Созвездие»	
9	Отчетный концерт АЭТ «Калейдоскоп».	4,5	Май	С.п. «Созвездие»	

План работы с родителями т/о АЭТ «Калейдоскоп».

№	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание «Давайте познакомимся». Выборы родительского комитета и планирование учебного процесса.	4,5	Сентябрь	С.п. «Созвездие»	
2	Индивидуальные беседы по результатам входной диагностики музыкального двигательного обучения детей.	4,5	Октябрь	С.п. «Созвездие»	
3	Консультации для родителей «Воздействие хореографии на мировоззрение ребенка».	4,5	Ноябрь	С.п. «Созвездие»	
4	Индивидуальные беседы с родителями обучающихся.	4,5	Декабрь	С.п. «Созвездие»	
5	Анкетирование родителей с целью выявления интереса в получении информации по вопросам физического развития детей.	4,5	Январь	С.п. «Созвездие»	
6	Участие родителей в «Неделе здоровья».	4,5	Февраль	С.п. «Созвездие»	
7	Беседы с родителями по правилам личной гигиене и здоровому образу жизни детей.	4,5	Март	С.п. «Созвездие»	
8	Индивидуальные беседы по результатам итоговой диагностики.	4,5	Апрель	С.п. «Созвездие»	
9	Родительское собрание на тему: «Подведение итогов учебного года по музыкальному двигательному обучению».	4,5	Май	С.п. «Созвездие»	

IV. Список литературы

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с поправками от 04.07.2020);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (с изменениями от 29.12.2022г.)
4. «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30 ноября 2016 г. Протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. От 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07 декабря 2018г.
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей.
9. Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
10. Стратегия социально-экономического развития Ростовской области до 2030 года.
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими, образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее- Приказ № 816);
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) разработанные Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование, 2015г.) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
15. Устав МБУДО «Центр детского творчества» г. Волгодонска

Список литературы для педагога

Основной:

1. Базарова, Н. П. Классический танец.- М., Искусство, 1984.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии.- М., 2001.
3. Бекина, С. И., Соковнина Е. Н., Ломова Т. П. Музыка и движение (упражнения, игры для детей 5-6 лет).- М., Просвещение, 1983.
4. Бекина, С. И., Соковнина Е. Н., Ломова Т. П. Музыка и движение (упражнения, игры для детей 6-7 лет).- М., Просвещение, 1984.
5. Ваганова, А. Основы классического танца.- М., Искусство, 1963.
6. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.—М.: Просвещение, 1991.
7. Васильева, Е. Танец.- М., Искусство, 1968.
8. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте//Психологический очерк.- М., Просвещение, 1967.
9. Выготский, Л. С. Проблемы возрастной периодизации детского развития//Вопросы психологии.- М., 1972.
10. Глазырина, Е. Ю. Приемы воплощения музыкального образа в детской пластике. Эстетическое воспитание: проблемы, поиски, находки.- М., ИУЭРРАО, 1995.
11. Гончаров, И. Ф. Эстетическое воспитание школьников средствами искусства и действительности.- М., 1986.
12. Гусалов, А.Х. Гимнастика для всех. - М., 1969.
13. Гусев, «Танцевальные движения и комбинации на середине».
14. Захаров, Р. Сочинение танца.-М.:Искусство, 1983Иваницкий А.В. Ритмичная гимнастика на ТВ. - М., 1986.
15. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца. – Ленинград, 1981.
16. Ковальчук, И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы).-М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002.
17. Кенеман, А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие.
18. Кукушкин, В.С. Теория и методика воспитательной работы /В.С. Кукушкин. –Ростов н/Д, 2002. –С. 33-42.
19. Коркин, В.П. «Акробатика» физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования.
20. Ковальчук, И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей.-М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002.

21. Мамзин, В.И. Танцы и музыка на уроках гимнастики. - Волгоград, 1996.
 22. Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенству, - М., 1989.
// Начальная школа № 5, 8, 10., - М., Просвещение.
 23. Освальд, К., Баско С. Стретчинг. – М., Эксмо – Пресс, 2001.
 24. Пинаева, Е. А. «Детские образные танцы».
 25. Поляков, С.С. «Основы современного танца».
 26. Пинаева, А. «Детские образные танцы».
 27. Раевская, Е. П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду.- М., Просвещение, 1991.
 28. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмичное воспитание и художественная гимнастика. – М. 1986.
 29. Рожков, М.И. Байбородова Л.В. Организация воспитательного процесса в школе [Текст] /М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. –М., 2001.
 30. Степаненков, Н.К. Учебное пособие. Минск, 1998.
 31. Сидоров, С.В. Организация воспитательной работы в ученическом коллективе [Текст]/С.В. Сидоров. /Шадринск, 2004.
 - Филатов С.В. «От образного слова – к выразительному движению», М., 1993.
 32. Станиславский, К. «Работа актера над собой».
 33. Фонарев, М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях детей раннего возраста. Л., «Медицина», 1973.
 34. Фролов, В.Г. Физические занятия, игры и упражнения, - М., Просвещение, 1986.
 35. Худик, В.А. Психология аномального развития личности в детском и подростковом возрасте. Киров, 1993.
 36. Чипрянова, М., Кечеджиева Л., Ванкова М., Обучение детей художественной гимнастике, -М., 1985.
 37. Шереметьевская, Н. «Танец на эстраде».
- Дополнительный:**
1. Родигин, Б. И. Планирование учебной работы по физическому воспитанию в школе. — Л.: Учпедгиз, 1959.
 2. Настольная книга учителя физической культуры / Под. ред. Л. Б. Кофмана; Автор-сост. Г. И. Погадаев; Предисловие В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
 3. Мартовский, А.Н. Гимнастика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1976.
 4. Колесникова, И.А. М.П. Горчакова – Сибирская. – М.: Академия, 2005.
 5. Постников, П.Г. Профессиональное поведение учителя: психолого-педагогический анализ. «Педагогика» №5, - 2004.
 6. Зимняя, И.А. Воспитание – проблема современного образования в России.
 7. Артюхова, И.С. Ценности и воспитание «Педагогика» - №4.- 1999.
 8. Кочергина, В.Д. Взаимодействие, как педагогическая проблема.
«Дополнительное образование и воспитание», №12 – 2012.

9. Колесникова, И.А. Педагогическое проектирование.
10. Временный Госстандарт. Общее и среднее образование. Физическая культура. Физическая культура в школе. — 1993. — № 6.
12. Комплексная программа физического воспитания сб.: Физическое воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 1996.
13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). — М.: Физкультура и спорт, 1991.
14. Кенеман, А.В., Хухлаева Д.В. Пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Дошкольная педагогика и психология». Изд.2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978.
15. Петровский, В.А., Воспитатели и дети: источники роста / В.А. Петровский. — М., 1994.
16. Крылова, Н.Б. Ребёнок в пространстве культуры / Н.Б. Крылова. — М., 1994.
16. Прокументова, Г.Н. Теоретические основы определения цели воспитания в педагогике / Г.Н. Прокументова. — М., 1992.
17. Захарова, Ц.Г. Информационные технологии для качественного и доступного образования // «Педагогика» №9, 2002.
// Народное образование №4, 2003.
18. Пасхин, Е.Н. Введение в педагогическую информатику. — М, 2001.
Человек и образование №3, - 2008.
19. Михальцова, Л.М. Охрана безопасности жизни №8: формирование ценностной ориентации учащихся, - 2011.
20. Шмит, Ф. Ножи мирового стандарта, - М., 1998.

Список литературы для обучающихся

Основной:

1. Лопухов, Л., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. М.-Л., 1939.
2. Блок, Л.Д. Классический танец. История и современность. М., 1987.
3. Эвенштейн, З.М. Здоровье и питание. — М.; Знание, 1987.
4. Курьсь, В.Н., Грудницкая Н.Н. Ритмическая гимнастика в школе/ Под ред.: В.Н. Курьсь: Учебное пособие. — Ставрополь: Издательство СГУ, 1998.
5. Лаптев, А.П., Полиевский С.А. Гигиена. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Ротт, З.Я. «Танцевальный калейдоскоп».
7. Слуцкая «Танцевальная мозаика».
8. Есаулов, И.Г. «Устойчивость и координация в хореографии».
9. Лукьянова «Дыхание в хореографии».
10. Боб Андерсен «Растяжка для каждого».

Дополнительный:

1. Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной. М.: Физкультура и спорт, 1986.

2. Ермолин С.Н., Сиднева П.В. Питание и контроль массы тела. – М.: Федерация Аэробики России, 1999.

3. Карпан Ю.И. Оставайся изящной. – М.: Советский спорт, 1991.

4. Макагун М.В., Мазуренко С.А. Идеальная фигура. – М.: Знание, 1990.

5. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1982.

Интернет ресурсы Лицензионные <http://dancehelp.ru/> Хореографу в помощь
<http://www.horeograf.com/> Все для хореографов и танцоров