

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОИСК»

Принята на заседании
методического совета
«01» 04. 2019 г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДО «Поиск»
И.А.Шейфер-Грушко
Приказ № 65 от 02.04.2019

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Я в танце»

Возраст обучающихся: 5-12 лет
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:
Валиуллина Марина Петровна,
педагог дополнительного образования

г.Нефтеюганск, 2019г.

Пояснительная записка

Летняя большая перемена дана школьникам для укрепления их здоровья, физической закалки, восстановления сил после долгого учебного года. Давно известно, что во время каникул происходит разрядка накопившейся напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала.

Эти функции выполняет детский хореографический коллектив – особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка. Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

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.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р), письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением 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», приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 31.01.2013 №63 «Об

утверждении Концепции развития воспитания в системе общего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»; Стратегией развития образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры до 2020 года; приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Уровень программы: базовый.

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- Формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- Дает правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- Способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития; укрепляет здоровье;
- Формирует выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве;
- Воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- Развивает творческие способности (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- Развивает коммуникативные способности детей, чувство «локтя партнера», группового, коллективного, ансамблевого действия.

Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выразить различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Таким образом, именно эти функциональные особенности определяют актуальность данной программы и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования.

Новизна программы состоит в личностно-ориентированном обучении методом игровых импровизаций. Присутствие творческой танцевальной и импровизационной игры позволяет учащимся не замечать усталости, ненавязчиво развивает образное мышление, музыкальное пространство мысли, потребность в двигательной активности. Задача педагога дополнительного образования заключается не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, не в сроках и темпах, а, прежде всего в том, чтобы создать каждому учащемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации творческих способностей.

Характерными особенностями данной программы являются достижение максимальной усвояемости материала за счет темпоритма занятий и наличие собственной системы хореографической работы с детьми с использованием инновационных приемов и методов обучения:

- применение психофизических тренингов для создания комфортной обстановки и развития креативности;

- презентации самостоятельных работ учащихся – творческие танцевальные конкурсы внутри группы и показ этих работ на концерте.

Педагогическая целесообразность данной программы объясняется тем, что используя различные формы, методы и приемы, программа решает задачи по созданию социально-значимой творческой деятельности учащихся в коллективе детей и становлению личности каждого ребёнка через творческое самовыражение.

Цель программы – создание условий для активного образовательного отдыха детей, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала в процессе обучения хореографии.

Задачи:

Предметные:

- Освоить системы базовых двигательных навыков и умений;
- выработать правильную, красивую осанку;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;

- совершенствовать выразительность исполнения;

Метапредметные:

- Познакомить детей с различными музыкально – ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- развивать необходимые двигательные навыки, повышать функциональные возможности внутренних органов и систем;
- развивать силу, выносливость, координацию движений.

Личностные:

- развивать лидерство, инициативу;
- воспитывать силу воли, трудолюбие;

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

Адресат программы: 5-12 лет.

В младшем школьном возрасте у детей отмечается неравномерность в темпе психологического развития мальчиков и девочек. В данном возрасте продолжается процесс развития двигательных функций, развитие мышечной выносливости, пространственной ориентации движений и зрительно-двигательной координации, возрастает скорость движений, но точность ещё не высокая, много неосознанных движений. Позвоночник гибок и податлив, поэтому при длительном не правильном положении тела, возможно, его искривление.

Для детей этого возраста свойственно рассеянное непроизвольное внимание, они очень эмоциональны и легко возбудимы. Их физическая выносливость не велика, монотонность во время занятий исключена. Поэтому в основе занятий с детьми превалирует игровой метод. Он придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию творческого мышления, фантазии и воображения, артистизма.

Одним из важных факторов работы с этим возрастом является использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания. Оригинальное композиционное построение

элементов создает впечатление новизны, развивает творческую фантазию у детей и создает прочный фундамент знаний.

Подростковый период 9-12 лет - продвинутая ступень.

В этот период происходит формирование навыков логического мышления. Активно развиваются творческие способности, и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления. Развитие эмоциональной сферы протекает бурно. Для этого возраста характерны резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств.

Педагогическая эффективность воспитания и обучения хореографией находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитываются анатомо-физиологические особенности детей и подростков, периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов, а также периоды повышенной чувствительности и пониженной сопротивляемости организма.

Знание возрастных физиологических особенностей определяют эффективные методы обучения двигательным действиям. Перевод игровой деятельности на творческий уровень представляет собой введение в хорошо известную и привычную для учащегося игру новых элементов: дополнительного правила, нового внешнего обстоятельства. Очередного задания с творческим компонентом. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения становится более сложным.

Учащиеся этого возраста исполняют технически сложные комбинации, связки и этюды в ускоренных темпах.

Содержание программы распределено таким образом, что воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Учебный план построен с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, что даёт наиболее полно реализовывать их творческие возможности.

Условия реализации программы:

Набор учащихся свободный при наличии интереса и мотивации к изучению танцевальной культуры. Обязательным условием приёма является наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям хореографией.

Группы формируются по результатам входного контроля и возрастным особенностям.

Количество учащихся в группе максимальное 10, минимальное 10.

Сроки реализации: 22 часа.

Режим занятий:

Учащиеся начальной ступени занимаются 3 раза в неделю по 2 академический часа с 10 минутным перерывом. Академический час – 30 минут.

Учащиеся продвинутой ступени занимаются 3 раза в неделю по 2 академический часа с 10 минутным перерывом. Академический час – 45 минут.

Формы занятий:

Основная форма образовательной работы с учащимися: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Так как занимаются дети с разной хореографической подготовкой, программой предусмотрены также следующие формы занятий: групповые, подгрупповые, в парах.

Форма обучения: - с применением дистанционных образовательных технологий

Планируемые результаты

Предметные: обучающийся овладеет

- системой базовых двигательных навыков и умений;
- правильной и красивой осанкой;
- чувством ритма, музыкальным слухом, памятью, вниманием, умением согласовывать движения с музыкой;
- т навыками выразительного исполнения;
- возможностью реализовать собственные инициативы в различных видах хореографической деятельности в рамках коллектива.

Метапредметные: обучающийся научится

- различным музыкально-ритмическим движениям в соответствии с характером музыки;
- воображать, проявлять находчивость и познавательную активность;
- навыкам самостоятельного выражения движений под музыку;
- необходимым двигательным навыкам, использовать функциональные возможности внутренних органов и систем;
- силе, выносливости, координации движений.

Личностные: обучающийся приобретет опыт

- проявления лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества и взаимопомощи;
- проявления силы воли, трудолюбия и дисциплины;
- культурного поведения в обществе.

Периодичность оценки результатов программы и способы определения их результативности

Для оценки уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль может проводиться в форме наблюдения, индивидуального собеседования, групповой беседы, опроса. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов.

Итоговая аттестация проводится по завершению всего объёма дополнительной общеобразовательной программы, которая проводится в следующих формах: тестирование, защита творческих работ.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Критерии оценивания

Способы фиксации оценки: словесное поощрение. Устно отмечается индивидуальные достижения, подтверждая или создавая положительную общую самооценку ребенку, закрепляя право на ошибку, снимая страх перед проведением оценивания.

Устное оценивание (уровень)	Индивидуальное достижение
Высокий	Технически качественное и эмоционально осмысленное исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов, отвечающее всем требованиям программы на данном этапе обучения.
Средний	Грамотное, с небольшими недочётами исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов.
Ниже среднего	Исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов с большим количеством ошибок и недочётов, невыразительное исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Партерный экзерсис	12	2	10	Самоконтроль, взаимоконтроль, практическое задание
3.	Система творческих заданий, импровизация	4	1	3	Самоконтроль, взаимоконтроль, практическое задание
4.	Аттестация	2	-	2	Открытое занятие
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Концертное выступление
ИТОГО:		22	4	18	

Календарный учебный график

№ п/п	Число Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1.06		групповая	2	Вводное занятие	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение, опрос
2	3.06		групповая	2	Разогрев	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
3	6.06		групповая	2	Упражнения на развитие выворотности	Класс хореографии	Практическое задание Самоконтроль, взаимоконтроль
4	8.06		групповая	2	Упражнения на укрепление брюшного пресса	Класс хореографии	Практическое задание
5	10.06		групповая	2	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины	Класс хореографии	Практическое задание Самоконтроль
6	13.06		групповая	2	Гимнастические упражнения	Класс хореографии	Практическое задание
7	15.06		групповая	2	Упражнения на развитие шага	Класс хореографии	Практическое задание взаимоконтроль
8	17.06		групповая	2	Упражнения на развитие сценического внимания	Класс хореографии	Практическое задание самоконтроль

9	20.06		групповая	2	Образное содержание выбранной роли.	Класс хореографии	Практическое задание
10	22.06		групповая	2	Итоговая аттестация	Класс хореографии	Практическое задание
11	24.06		групповая	2	Итоговое занятие	Актовый зал	Концертное выступление

Содержание программы:

1. Вводное занятие. (2 часа)

Целевая направленность: определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных воспитанников; знакомство с техникой безопасности на занятиях, ПДД, ППБ.

Форма работы: групповая

Теория: Введение в программу. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе, ПДД, ППБ. Организационное начало

Практика:

Тема 1: Игры «У тебя, у меня...», «Ты + Я», «Снежный ком», «Крокодил».

2. Партерный экзерсис. (12 часов)

Целевая направленность: формирование осанки, развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости), развитие танцевальных данных, формирование скелетно-мышечного аппарата ребенка. Приобщение к здоровому образу жизни.

Форма работы: групповая

Теория: Здоровье человека (физическое, психическое, душевное) и влияние на него физических упражнений. Правила и техника выполнения упражнений для улучшения гибкости, упражнений на развитие осанки, общеукрепляющих упражнений, упражнений на развитие координации и танцевального шага.

Практика:

Тема 2. Разогрев: различные шаги - на всей стопе; - на полупальцах; - на пятках; - спортивный марш; - галоп с продвижением в сторону; - подскоки. Повороты и наклоны головы: - вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой. Упражнения для рук: - круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой; - упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад; - «ножницы» и «замок». Повороты и наклоны корпуса: - вперед, назад, вправо, влево.

Тема 3. Упражнения на развитие выворотности.

(«лягушка», «змейка» - развороты ног во второй позиции en dehor и en dedan, passé разными ногами с pour le pied. Все упражнения повторить лежа на животе en dedan, «тюльпан» - demi rond на 45 градусов с pour le pied по 1

позиции, en dehor и en dedan на спине, а также лежа на животе; - «лягушка» на спине - пятками приподнять ноги).

Тема 4. Упражнения на укрепление брюшного пресса.

(«книжка» - из положения лежа на спине сесть и опуститься в исходное положение; «оловянный солдатик», «щучка» - из положения лежа на спине сесть, одновременно раскрывая ноги в шпагат, «качалка» - из положения лежа на спине сесть, наклониться к ногам, принять исходное положение, «улитка» - поднять вытянутые ноги на 90 градусов и опустить их на пол за голову, вернуться в исходное положение. - лежа на спине выполнить упражнение «ножницы» в выворотном положении; - из положения лежа на спине сесть одновременно поднять ногу вперед, вернуться в исходное положение).

Тема 5. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины

(Лежа на животе: - «колечко»; - «корзиночка» - на счет 4 отпустить ноги и сохранить заданную позу на 4 счета; -«лодочка» - раскачивание. «Кошечка»; «Мостик» из положения стоя на коленях; - наклоны к ногам из положения сидя, сильно прижаться корпусом и зафиксировать положение «замочек» на 4 счета. - лежа на животе в упоре на локтях выполнить grand battement.

Тема 6. Гимнастические упражнения («полушпагат», «шпагат», «колесо», «рандат»)

Тема 7. Упражнения на развитие шага

(Сидя на шпагате port de bras вперед и к ногам, grand battement вперед лежа на спине, grand battement в сторону, назад и в сторону лежа на животе.)

3. Система творческих заданий, импровизация. (4 часа)

- Тренинг и игры на эмоциональное раскрепощение.
- Этюды на эмоциональную выразительность.

Целевая направленность: Овладение умением передавать образы в танцевальных композициях, умение перевоплощаться, передавать настроение людей, вовлекая зрителя в общий замкнутый круг действий. Построение заданий идет от частного к общему.

Форма работы: коллективная и индивидуальная.

Теория: Образное содержание выбранной роли, перевод образа из одного художественного ряда в другой, развитие ассоциативного мышления.

Практика:

Тема 8. Упражнения на развитие сценического внимания.

«Фигуры перестановок»

Из исходной фигуры Кольцо, по счету перестраиваемся в квадрат, треугольник, восьмерку, лесенку, зигзаг и т. д. В каждом упражнении следует добиваться точного распределения движений по времени.

«Лучшие места»

Учащиеся сидят полукругом. На счет десять все должны превратить свой полукруг в два ряда стульев и сесть лицом друг к другу. Расстояние между рядами 3-4 метра. Сели. Затем ведущий велит запомнить всех учеников,

сидящих напротив и своих соседей. Затем ведущий дает команду посмотреть напротив себя, выбрать (облюбовать себе удобное местечко напротив). Преподаватель называет любые числа, но по договоренности, например на счет «шесть», надо быстро пройти к выбранному месту и сесть. Всем ли удалось сесть на выбранное место? Нет. Теперь осмотритесь и запомните «новых» соседей. На счет «три» следует быстро вернуться на прежнее место. Упражнение можно усложнять аналогичным способом.

«Точная копия» заключается в следующем: Я назову два имени: первое имя того, кто повторяет позу, второе имя того, чью позу надо повторить.

Потом я делаю хлопок, на который все меняют позы. После этого идет проверка точности повторения позы. Затем я называю следующую пару имен, также следует хлопок и проверка. Со временем имена я буду называть быстрее, то есть будет сокращаться время наблюдения за позой, которую нужно будет повторить.

Тема 9. Образное содержание выбранной роли.

Совместное прослушивание музыкального материала. Разные образы в движении: животные, природные стихии – вода, огонь, воздух, земля, растения, разные предметы.

4. Аттестация (2 часа)

Тема 10. Открытое занятие – комплекс упражнений.

5. Итоговое занятие (2 часа)

Тема 11. Творческое задание - пластический этюд «Утро».

Методическое обеспечение программы

Содержание образовательной программы «Я в танце» основывается на идеях В. Шишкина, А. Климова, В. Никитина, Е. Кузнецова, Т. Пуртовой, В. Шершнева и разработана на основе программ, утвержденных Министерством Культуры РФ:

- В. Никитин, Е. Кузнецов «Партерный тренаж». – М.: 2017.
- Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
- Т. Пуртова, А. Беликова, О. Кветная «Учите детей танцевать».

Москва. 2005 год.

- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» г. Москва, 2008г.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический и психолого-педагогический.

Дидактическое обеспечение

- Видео мастер-класса «Партерная гимнастика вчера и сегодня».
- Видео мастер-класса: «Партерный экзерсис».
- Видео фестивалей: «Роза ветров», «Дебют», «Золотые купола», «Надежды Европы».
- Фотоматериалы: фотографии концертных выступлений ансамбля «Калейдоскоп».
- Методические разработки: «Игры на снятие эмоциональных зажимов»,

«упражнения на доверие», «Танцы-бусинки», «Танцы-шутки, танцы-минутки», «упражнения на ориентировку в пространстве», «Диалог в танце», «Ритмическая гимнастика», «упражнения на координацию», «Хореографическая азбука от А до Я».

- Конспекты открытых занятий: «Образ в танце», «Класс-концерт».
- Творческие работы воспитанников: «Великие мастера сцены».
- Книга издательство: В. Никитин, Е. Кузнецов «Партерный тренаж» Т. Барышникова «Азбука хореографии».

Техническое обеспечение

- ✓ хореографический класс (светлое, хорошо проветриваемое помещение);
- ✓ специальное оборудование (станки и зеркала); диаметр палок станка – 5 см, высота – 80 – 100 см., расстояние от стены – 30 см.;
- ✓ компьютер, аудио и видео аппаратура;
- ✓ тренировочные костюмы и обувь;
- ✓ сценические костюмы и обувь для выступления;
- ✓ гимнастические коврики;
- ✓ скакалки.

Список литературы

1. Богданов, Г.Ф. Самобытность танца. - Москва.: МГУК, 2003.
2. Боттомер, Пол «Учимся танцевать» Перевод с англ. К. Молькова. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
3. Бритаева, Н. Х. Эмоции и чувства в сценическом творчестве. - Саратов: Саратовский университет, 1986.
4. Константиновский, В. С. Учить прекрасному. - М.: Молодая гвардия, 1973.
5. Никитин, В.Е. Партерный тренаж. - М.: Век информации, 2017.
6. Петров, В. А. Нулевой класс актера. - М.: Сов. Россия, 1985.
7. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать / А. Н. Беликова, О.В. - М.: Кветная Век информации, 2009.
8. Смирнов, М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
9. Станиславский, К. С. Работа над собой в творческом процессе переживания [Текст] / К. С. Станиславский. - М.: Искусство, 1954.
10. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
11. <http://horeograf.3dn.ru/publ/3-1-0-2>
12. perluna-detyam.com;
13. dance-school.com.