

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 с углубленным изучением предметов
физико-математического цикла»
(МБОУ СШ № 2)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 17 от 27.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СШ № 2
от 03.09.2025 № 472П

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ступени»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: художественная**

Возраст обучающихся: 7–9 лет
Срок реализации: 1 год

разработчик программы:
Глушина Т.В.,
хореограф

г. Дзержинск
2025 г.

Пояснительная записка.

Стремление к прекрасному не всегда даже осознанно живёт в каждом из нас. Безвозвратно ушло время, породившее античную мифологию, и все же она остаётся в художественном сознании человечества. А искусство античности, которое питалось этой мифологией, продолжает доставлять нам художественное наслаждение, помогает нашему нравственному и эстетическому воспитанию.

Цель и задачи духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования.

Целью духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования является социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу отечества как свою личную. Осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Основные направления и ценностные основы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования:

- Формирование ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности: красота; гармония; духовный мир человека;
- эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и искусстве.
- формирование представления о душевной и физической красоте человека;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умение видеть красоту природы, труда и творчества;
- интерес к чтению, произведениям искусства, детским спектаклям, концертам, выставкам, музыке;
- интерес к занятиям художественным творчеством;
- стремление к опрятному внешнему виду;
- отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости.

Программа основана на систему поиска и поддержки талантливых детей, получающих возможность раскрыть свои способности.

Данная образовательная программа заключает в себе возможности для развития личности ребёнка. И чем раньше ребёнок войдёт в «большой мир искусства», тем быстрее он научится отличать добро от зла, красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное, обогатит свой духовный мир.

Цель – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию учеников. Привить детям основные

навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Также целью преподавания искусства хореографии является первостепенное воспитание нравственно-эстетических чувств, формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия обучающихся. Через познание сути содержания искусства в душе ребёнка формируется эмоционально-образное восприятие музыки и движений, ассоциативное мышление, волевые качества, воображение, формируется художественный вкус.

Основные задачи преподавания хореографии

Обучающие:

-научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

- познакомить с разными жанрами хореографического искусства: классический танец, сценический танец, современный танец;
- овладеть знаниями, умениями, навыками танцевального искусства.

Развивающие:

- развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
- развивать музыкальные способности детей;
- распознать в ребёнке потенциальные возможности и помочь ему в их развитии;
- развивать творческие, индивидуальные способности духовного мира ребёнка.

Воспитательные:

-воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар.

- воспитать культурно-образовательную личность.

Основное обучение в хореографическом объединении – это органичное единство развитых природных сил, способностей восприятия,

эмоционального переживания, воображения, мышления и художественно-эстетического образования.

Главное – создание творческой увлечённости искусством, впечатления, развитие способностей, а также чёткое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Стремление раскрыть способность детей, научить воспринимать искусство танца, развивать и повышать их мастерство, привить вкус и любовь к прекрасному, помочь стать образованными, умеющими тонко чувствовать и сопереживать.

В программе выделено: заинтересовать, увлечь, помочь детям реализовать их богатые потенциальные творческие возможности посредством синтеза искусства и культуры (хореография, пластика, музыка, история, литература).

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки приобретаются детьми на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях (межпредметные связи с музыкой, литературой, историей и др.). Умение красиво двигаться, танцевать, понимать и чувствовать музыку одновременно формирует и развивает эстетический вкус и идеал. Создание эстетических ценностей по законам красоты в искусстве и вне него (в быту, труде, поведении, поступках), необходимых во многих профессиях.

Отличительная черта программы от существующих – это новизна методов и приёмов обучения. Проигранная игровая мотивация, эмоциональная атмосфера на занятиях, организованные по законам искусства, педагогическое мастерство, драматургия как личностная модель творчества.

Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа преподавания хореографии предусматривает следующие **виды занятий**:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно-творческое занятие;
- постановочно-композиционное занятие;
- контрольное занятие («контрольная точка» - осмысление, закрепление и применение знаний на практике);

- индивидуальное занятие;
- беседа по истории танца и балета;
- музыкальное занятие (беседа о музыке, игры и т.п.);
- итоговое занятие;
- неформальное занятие (праздничные чаепития, посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива).

В учебно-воспитательном процессе определяющим и гармоничным моментом является сотрудничество педагога, детей, родителей.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластиности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др. При этом учитывался и опыт работы МБОУ СОШ№19- по нравственно – патриотическому воспитанию дошкольников.

Программа «Ступени» в хореографическое искусство» рассчитана на 3 года обучения и рекомендуется для занятий детей с 7 до 10 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий 45 мин. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестройками и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для

освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Танцевальный калейдоскоп».

5. Народный танец.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

6. Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (battlementtendu, demiplie и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

7. Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, pas польки, pas вальса, полонеза. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства.

Тематический план.

1 год обучения (первые классы)
(занятия проводятся 1раз в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<u>Вводное занятие.</u>

2.	<p><u>Партерная гимнастика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3.	<p><u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7); - движение по линии танца, против линии танца.
4.	<p><u>Упражнения для разминки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пятках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;

	<ul style="list-style-type: none"> - простой приставной шаг с притопом; -поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). <p>3. Танцевальные комбинации.</p>
7.	Танцевальные этюды, танцы:
ИТОГО:	

2 год обучения (вторые классы)
(занятия проводятся 1 раз в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
2.	<p><u>Классический танец :</u></p> <p>1. Повтор 1 года обучения.</p> <p>2. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль; - свободное размещение по залу, пары, тройки; - квадрат А.Я.Вагановой. <p>3. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод рук из одного положения в другое. <p>4. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные); - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад; - танцевальный шаг назад в медленном темпе;
3	

	<ul style="list-style-type: none"> - шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад). - relleve по 1,2,3 позициям (муз.раз. 1/2 ,1/4, 1/8); - demi-plee по 1,2,3 поз.; - demi-plee с одновременной работой рук; - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; - sotte по 1,2,6 поз.; - sotte в повороте (по точкам зала). <p>5. Танцевальные комбинации.</p>
4.	<p><u>Народный танец :</u></p> <p>1. Повтор 1 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение на пояссе – кулаком; - смена ладошки на кулаком; - переводы рук из одного положения в другое (в характере рус.танца); - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка»; - «приглашение». <p>3. Положение рук в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «ладочка» (поворот по руке); - «под ручки» (лицом вперед); - «под ручки» (лицом друг к другу); - сзади за талию (по парам, по тройкам). <p>4. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом; - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта); - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию); - battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plee; - battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом; - притоп простой, двойной, тройной; - простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу; - простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад; - простой дробный ход (с работой рук и без); - танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);

- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед , назад;
- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками;
- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);
- прыжки с поджатыми ногами;
- «шаркающий шаг»;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.

(мальчики)

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция).

(девочки)

- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями)
- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью
- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью

5. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;
- «ручеек»;
- «змейка».

6. Танцевальные комбинации.

<p>5.</p> <p><u>Бальный танец:</u></p> <p>1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.</p> <p>1. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги: бытовой, танцевальный; - поклон и реверанс; - боковой подъемный шаг (pareleve); - «боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям); - «пике» (одинарный, двойной) в прыжке; - легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед. <p>2. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика; - «боковой галоп» вправо, влево; - легкое покачивание лицом друг к другу вправую сторону. <p>3. Положения рук в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основная позиция; - «корзиночка».
<p>4. Танцевальные комбинации.</p>
<p>ИТОГО:</p>

3 год обучения (третие классы)
(занятия проводятся 1 раз в неделю)

<p>№</p> <p>п/п</p> <p>Тематическое планирование.</p>
<p>1.</p> <p>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</p>
<p>2.</p> <p><u>Классический танец:</u></p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - portdebras. <p>3. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demi- plie ; - battement tendu; - passé; - relleve. <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
<p>3.</p> <p><u>Народный танец:</u></p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p>

- переводы рук из одного положения в другое;
- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»;
- скользящий хлопок по голени (мальчики);
- взмахи платочком (девочки).

3. Движения ног:

- поклон в русском характере;
- кадрильный шаг с каблука;
- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу);
- пружинящий шаг;
- хороводный шаг;
- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;
- хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;
- переменный ход вперед, назад;
- «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);
- ковырялочка с подскоком;
- боковое «припадание» по 3 поз.;
- «припадание» в повороте;
- перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону;
- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);
- подготовка к «веревочке»;
- «веревочка»;
- прыжок с поджатыми;

(мальчики):

- присядка «мячик» (руки на поясе – кулаком, руки перед грудью «полочка»);
- присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу;
- присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;
- скользящий хлопок по бедру, по голени;
- одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;
- «гусиный шаг».

4. Движения в паре:

- сосок на две ноги лицом друг к другу;
- пружинящий шаг под ручку (в повороте).

6. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- «воротца»;
- «карусель».

5. Танцевальные комбинации.

<p>4.</p> <p><u>Бальный танец:</u></p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения ног:</p> <p>Полька:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пар польки (по одному, по парам); - пар польки в сочетании с подскоками; - «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад); - прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу; - «подскоки» в повороте (по одному и по парам). <p>Вальс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пар вальса (по одному, по парам); - parbalance (на месте, с продвижением вперед, назад). <p>Полонез:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пар полонеза; - пар полонеза в парах по кругу. <p>Чарльстон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основное движение – «чарльстона»; - двойной чарльстон; - чередование одинарного и двойного чарльстона; - чарльстон с точкой вперед, назад, с продвижением вперед, назад, с поворотом; - пружинящий шаг с открыванием рук в стороны. <p>3. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину; - легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта). <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
<p>ИТОГО: часов.</p>

4год обучения (четвертые классы)
(занятия проводятся 1 раз в неделю)

№	
п/п	Тематическое планирование.
1.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
2.	<u>Классический танец:</u> 1. Повтор 2 года обучения.

	<p>2. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - portdebras. <p>3. Движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demi-plie ; - battement tendu; - passé; - relleve. <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
3.	<p><u>Народный танец:</u></p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки). <p>3. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поклон в русском характере; - кадрильный шаг с каблука; - шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг; - хороводный шаг с остановкой ноги сзади; - хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок; - переменный ход вперед, назад; - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук); - ковырялочка с подскоком; - боковое «припадание» по 3 поз.; - «припадание» в повороте; - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону; - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад); - подготовка к «веревочке»; - «веревочка»; - прыжок с поджатыми; <p><u>(мальчики):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - присядка «мячик» (руки на пояс - кулаком, руки перед грудью «полочка»); - присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу; - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;

	<ul style="list-style-type: none"> - скользящий хлопок по бедру, по голени; -одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад; - «гусиный шаг». <p>4. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сосок на две ноги лицом друг к другу; - пружинящий шаг под ручку (в повороте). <p>6. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «воротца»; - «карусель». <p>5. Танцевальные комбинации.</p>
4.	<p><u>Бальный танец:</u></p> <p>1. Повтор 2 года обучения.</p> <p>2. Положения и движения ног:</p> <p>Полька:- раг польки (по одному, по парам);</p> <ul style="list-style-type: none"> - раг польки в сочетании с подскоками; - «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад); - прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу; - «подскоки» в повороте (по одному и по парам). <p>Вальс:- раг вальса (по одному, по парам);</p> <ul style="list-style-type: none"> - parbalance (на месте, с продвижением вперед, назад). <p>Полонез:- раг полонеза;</p> <ul style="list-style-type: none"> - раг полонеза в парах по кругу. <p>Чарльстон:- основное движение – «чарльстона»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - двойной чарльстон; - чередование одинарного и двойного чарльстона; - чарльстон с точкой вперед, назад, с продвижением вперед, назад, с поворотом; - пружинящий шаг с открыванием рук в стороны. <p>3. Движения в паре:- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;</p> <p>4. Танцевальные комбинации.</p>

ИТОГО:

Календарно- тематический план

1год обучения (первые классы) (занятия проводя 1 раз в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.	Дата проведения	
		По плану	по факту
1.	Вводное занятие. Беседа. «Хореографическое искусство -как нравственное и эстетическое воспитание »	1.09 8.09	
2.	Ритм в движениях- как важная часть в танце. Упражнения на развитие ритма. Сильная доля в музыке. Партерная гимнастика: - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	15.09 22.09 29.09 6.10 13.10 20.10 27.10 10.11 17.11	
4.	Упражнения для разминки: Разминка по кругу - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;	24.11 1.12 8.12 15.12 22.12	

	<ul style="list-style-type: none"> - повороты плеч с одновременным полуприседанием; -движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пятках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад. 	29.12 19.01 26.01 2.02 9.02 16.02	
5	<p>Народный танец.</p> <p>Марш по кругу</p> <p><i>1. Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». <p><i>2. Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); -простой бытовой шаг; - « Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиций); - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием; - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции; - простой приставной шаг с притопом; 	2.03 9.03 16.03 6.04 13.04 20.04 27.04 4.05	

	<p>-поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);</p> <p>- приставной шаг с приседанием;</p> <p>- приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);</p> <p>- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;</p> <p>- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);</p> <p>- приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);</p> <p>3. <i>Танцевальные комбинации.</i> Марш на месте Марш по кругу с хлопками Постановка танца « Котята»</p>	11.05 18.05 25.05	
ИТОГО:			

2 год обучения (вторые классы)
(занятия проводятся 1 раз в неделю)

№ п/ п	Тематическое планирование.	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Вводное занятие Беседа» хореографическое искусство- как эстетическое воспитание»	2.09 9.09	
2.	Упражнения на развитие ритма Сильная доля в музыке Танцевальные шаги Танцевальный бег Бег на полупальцах Поскоки ,шаги в разных темпах	16.09 23.09 30.09 7.10 14.10 21.10 28.10 28.10 11.11 18.11 25.11 2.12	

3.	<p>Разминка по кругу</p> <p>Классический танец :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повтор 1 года обучения. 2. Интервалы. Упражнения на ориентировку в пространстве: <ul style="list-style-type: none"> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль; - свободное размещение по залу, пары, тройки; - квадрат А.Я.Вагановой. 3. Положения и движения рук: <ul style="list-style-type: none"> - перевод рук из одного положения в другое. 4. Положения и движения ног: <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные); - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад; - танцевальный шаг назад в медленном темпе; - шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад). - relleve по 1,2,3 позициям (муз.раз. 1/2 ,1/4, 1/8); - demi-pleie по 1,2,3 поз.; - demi-pleie с одновременной работой рук; - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; - sotte по 1,2,6 поз.; - sotte в повороте (по точкам зала). 	<p>9.12 16.12 23.12 30.12</p>	
----	---	---	--

	5. Танцевальные комбинации.		
4.	<p>Народный танец : Голоп</p> <p>1.Повтор 1 года обучения.</p> <p>2. Позиции рук</p> <p>Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение на поясе – кулаком; - смена ладошки на кулаком; - переводы рук из одного положения в другое (в характере рус.танца); - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка»; - «приглашение». <p>3. Положение рук в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «лодочка» (поворот по руку); - «под ручки» (лицом вперед); - «под ручки» (лицом друг к другу); - сзади за талию (по парам, по тройкам). <p>4. Позиции ног</p> <p>Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом; - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта); - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию); - battementtendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-<i>plie</i>; - battementtendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом; - притоп простой, двойной, тройной; 	<p>20.01</p> <p>27.01</p> <p>3.02</p> <p>10.02</p> <p>17.02</p> <p>24.02</p> <p>3.03</p> <p>10.03</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу; - простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад; 	17.03	
<ul style="list-style-type: none"> Простой дробный ход (с работой рук и без); 	7.04	
<ul style="list-style-type: none"> - танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга); 	14.04	
<ul style="list-style-type: none"> Постой бытовой шаг по парам под ручку вперед , назад; 		
<ul style="list-style-type: none"> - простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками; 		
<ul style="list-style-type: none"> Танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию); 		
<ul style="list-style-type: none"> Пржки с поджатыми ногами; 		
<ul style="list-style-type: none"> - «шаркающий шаг»; 		
<ul style="list-style-type: none"> - «елочка»; 		
<ul style="list-style-type: none"> - «гармошка»; 		
<ul style="list-style-type: none"> - поклон на месте с руками; 		
<ul style="list-style-type: none"> - поклон с продвижением вперед и отходом назад; 		
<ul style="list-style-type: none"> - боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции; 		
<ul style="list-style-type: none"> - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; 		
<ul style="list-style-type: none"> - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции. 		
<p>(мальчики)</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции); 		
<ul style="list-style-type: none"> - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция). 	28.04	
<p>(девочки)</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию 		
<ul style="list-style-type: none"> - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью 		

	<p>- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью</p> <p>5. Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>Танцевальные комбинации на поскоках</p> <ul style="list-style-type: none"> - диагональ; - простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре; - «звездочка»; - «корзиночка»; - «ручеек»; - «змейка». <p>6. Танцевальные комбинации.</p>		
5.	<p>Бальный танец:</p> <p>Танцевальные шаги</p> <p>1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.</p> <p>1. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги: бытовой, танцевальный; - поклон и реверанс; - боковой подъемный шаг (pareleve); - «боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям); - «пике» (одинарный, двойной) в прыжке; - легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед. <p>2. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика; - «боковой галоп» вправо, влево; - легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону. <p>3. Положения рук в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основная позиция; - «корзиночка». 	<p>5.05</p> <p>12.05</p> <p>19.05</p> <p>26.05</p>	
ИТОГО:			

**Календарно- тематический план.
3 год обучения (третие классы)**

(занятия проводятся 1 раз в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.	Дата проведения	
		По плану	По факт у
1.	Вводное занятие. Беседа. «Хореографическое искусство -как нравственное и эстетическое воспитание »	3.09 10.09	
2.	Ритм в движениях- как важная часть в танце. Упражнения на развитие ритма. Сильная доля в музыке. Танцевальные шаги. Партерная гимнастика: - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	17.09 24.09 1.10 8.10 15.10 22.10 29.10	
3.	Танцевальный бег Бег на полупальцах Упражнения на ориентировку в пространстве: - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7); - движение по линии танца, против линии танца.	5.11 12.11 19.11 26.11 3.12 10.12 17.12 24.12 21.01	

	Поскоки.		
	Шаги в разных темпах		
4.	Упражнения для разминки: Разминка по кругу - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; -движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пятках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.	28.01 4.02 11.02 18.02 25.02 4.03 11.03 18.03 1.04 8.04 15.04 22.04 29.04 6.05 13.05	
6	Танцевальные комбинации	20.05	
7	Повторение пройденного	27.05	
ИТОГО:			

4 год обучения (четвертые классы)
(занятия проводятся 1 раз в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.	Дата проведения

		По плану	По факту
1.	Вводное занятие Беседа» хореографическое искусство- как эстетическое воспитание»	5.09 12.09	
2.	Упражнение на развитие ритма Сильная доля в музыке Танцевальные шаги(повторение) Танцевальный бег Бег на полупальцах Поскоки ,шаги в разных темпах Разминка по кругу	19.09 26.09 3.10 10.10 17.10 24.10	
3	Интервалы во время танца Галоп Классический танец: 1. Повтор 2. Движения рук: позиции рук - portdebras. 3. Движения рук: - demi- plie ; - battement tendu; - passé; - relleve. Комбинации на поскоках 4. Танцевальные шаги, танцевальные комбинации. Народный танец: 1. Повтор – марш, на месте Марш по кругу(с хлопками) Постановка «русского танца»	7.11 14.11 21.11 28.11 5.12 12.12 19.12 26.12 16.01 23.01 30.01 6.02 13.02	

	<p>Разведение рисунков к русскому танцу</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переводы рук из одного положения в другое; - скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»; - скользящий хлопок по голени (мальчики); - взмахи платочком (девочки). <p>3. Движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поклон в русском характере; - кадрильный шаг с каблука; - шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу); - пружинящий шаг; - хороводный шаг; - хороводный шаг с остановкой ноги сзади; - хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок; - переменный ход вперед, назад; - «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук); - ковырялочка с подскоком; - боковое «припадение» по 3 поз.; - «припадение» в повороте; - перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону; - поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад); - подготовка к «веревочке»; - «веревочка»; - прыжок с поджатыми; <p>4. Движения в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сосокок на две ноги лицом друг к другу; - пружинящий шаг под ручку (в повороте). <p>Упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «воротца»; - «карусель». 	20.02	
		27.02	
		6.03	
		13.03	
		20.03	
		3.04	
		10.04	
		17.04	
		24.04	
		8.05	
		15.05	

4	4. Танцевальные комбинации(манера исполнения)	22.05	
5	Закрепление пройденного материала	29.05	
ИТОГО:			

**Основные требования
к уровню подготовки детей по хореографии.**

К концу 1 года обучения дети должны:

знать	иметь представление	уметь
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного эззериса правильно, плавно и без рывков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	- линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Положения и движения рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	- позиции рук; - перевод рук из одного положения в другое; - постановка корпуса.

Положения и движения ног классического танца.		<ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - relleve; - demi – plie; - sotte; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
Положения и движения рук народного танца.	О русском народном танца, о русских традициях и праздниках.	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и движения ног народного танца.		<ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде сценического искусства.	Сюжетный танец «Лето».

К концу 2 года обучения дети должны:

знать	иметь представление	уметь
Квадрат А.Я.Вагановой.	О классическом танце.	Ориентироваться в танцевальном зале.
Положения и движения рук классического танца.	О portdebras (классического танца).	Правильно переводить руки из одного положения в другое.
Положения и движения ног классического танца: (позиции – выворотные, танцевальные шаги,	Об экзерсисе классического танца (на середине зала).	Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).

элементы классического экзерсиса).		
Положения и движения рук народного танца: (положение кисти на талии, portdebras характерного танца, хлопки в ладоши, «полочка» и др.)	О русском народном танце.	Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.
Положения рук в паре.	О работе партнеров в паре.	Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре.
Движения ног народного танца.	О русском народном танце. (мальчики) – о присядке.	Исполнять различные виды шагов, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного танца, соответствующие данному возрасту. Правильно выполнять резкое и плавное приседание (подготовка к присядке), подскоки на двух ногах.
Упражнения на в ориентировку в пространстве.	О танцевальных рисунках.	Безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой: - «звездочка»; - «корзиночка»; - «ручеек»; - «змейка».
Движения бального танца.	Об историко-бытовом танце.	Уметь выполнять шаги бального танца, двигаться в паре и знать основные положения рук в паре. Уметь чувствовать своего партнера.

Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно исполнять поставленные тренировочные этюды, передавая характер музыки.
--------	--	--

К концу 3 года обучения дети должны:

знать	иметь представление	уметь
Элементы классического экзериса на середине.	О классическом танце.	<ul style="list-style-type: none"> - port de bras; - demi – plie; - battement tendu; - passé; - relleve.
Элементы народного танца.	О русском народном танце.	<ul style="list-style-type: none"> - поклон в русском характере; - различные виды шагов; - танцевальные движения; (мальчики): - присядку; - виды хлопков; - «гусиный шаг»; (девочки): - вращение на полупальцах.
Элементы бальных танцев.	О танцах: <ul style="list-style-type: none"> - «Полька»; - «Вальс»; - «Полонез»; - «Чарльстон». 	Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Чарльстона».

К концу 4 года обучения дети должны:

знат	иметь представление	уметь
Элементы классического экзерсиса на середине.	О классическом танце.	<ul style="list-style-type: none"> - port de bras; - demi – plie; - battement tendu; - passé; - relleve.
Элементы народного танца.	О русском народном танце.	<ul style="list-style-type: none"> - поклон в русском характере; - различные виды шагов; - танцевальные движения; (мальчики): - присядку; - виды хлопков; - «гусиный шаг»; (девочки): - вращение на полупальцах.
Элементы бальных танцев.	О танцах: <ul style="list-style-type: none"> - «Полька»; - «Вальс»; - «Полонез»; - «Чарльстон». 	Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Чарльстона».
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.

**Способы проверки достижения
требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников.**

1. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей – сентябрь
2. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей – май.

Список литературы:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.