

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
(МБУ ДО «СОЦ»)

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
МБУ ДО «СОЦ»
от 27.08.2026 протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ ДО «СОЦ»
№ 360-од от 27.08.2026
/М.В. Клевцов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
по хореографии

«Танцевальный мир»

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Зуева Анна Вячеславовна

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.3.1. Учебный план 1 года обучения	9
1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения	9
1.3.3. Учебный план 2 года обучения	15
1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения	15
1.3.5. Учебный план 3 года обучения	19
1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения	19
1.4. Планируемые результаты	23
1.4.1. Планируемые результаты 1 года обучения	23
1.4.2. Планируемые результаты 2 года обучения.....	23
1.4.3. Планируемые результаты 3 года обучения.....	23

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	27
2.4. Методические материалы	28
Список литературы.....	31

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный мир» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20.09.2021 № 2613-р «Об утверждении Концепции развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 391 «Об организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи» (вместе с "СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...")

Методические рекомендации по проектированию и разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05).

3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

4. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

Локальные нормативные акты образовательного учреждения, регламентирующие осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

1. Положение о порядке приема обучающихся.
2. Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся.
3. Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.
4. Положение о режиме занятий обучающихся.
5. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля: успеваемости и промежуточной аттестации.
6. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану.
7. Положение о порядке организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Направленность программы

Данная программа имеет художественную направленность и ориентирована на:

- формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья

Уровень программы

Уровень программы – базовый, предполагает получение основных знаний в области уличной хореографии.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальный мир» основана на комплексном подходе к подготовке молодого поколения изучения уличной хореографии и интеграции различных уличных танцевальных стилей (Хип-хоп, Вакинг, Вог, Локинг, Афро, Брейк и пр.). Также предполагает обучение импровизации в различных стилях и помогает учащемуся более умело пользоваться средствами художественной выразительности и своим телом.

Актуальность программы

Программа направлена не только на разучивание хореографических композиций, но и на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия по выработыванию пластики тела, основам обучения дыханию в хореографии, знакомству с основами актёрского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце.

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

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- удовлетворению потребностей учащихся в художественно-эстетическом развитии;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, уличного танца и развития способностей к танцевально-музыкальной импровизации.

В процессе занятий учащийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией уличной культуры; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

На занятиях по дополнительной общеобразовательной программе «Танцевальный мир» дети учатся не только понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление, фантазию, творческое воображение. Хореографическая деятельность в то же время способствует физическому

развитию и здоровью детей; воспитывает красоту движений, пластичность тела, правильность осанки, жестов, культуру поведения. В настоящее время велик социальный заказ на образовательные услуги в области хореографии со стороны родителей и детей.

Программа актуальна для детей и подростков, проживающих в условиях Крайнего Севера, так как из-за малоподвижного образа жизни и суровых климатических условий проживания учащиеся испытывают недостаток физической активности. Занятия хореографией по программе «Танцевальный мир» восполняют дефицит малоподвижного образа жизни и создают условия для социализации личности учащихся посредством их выступлений на различных сценических площадках.

На занятиях по программе «Танцевальный мир» уделяется большое внимание принципам здоровьесбережения учащихся. Посредством упражнений партерной гимнастики происходит снятие нагрузки на позвоночник детей и подростков, исправление недостатков осанки, укрепление костно-мышечной системы и развитие выворотности ног.

Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям программы можно отнести ознакомление учащихся с различными танцевальными стилями и направлениями через постоянное расширение ассортимента образовательных услуг согласно современному социальному запросу; дифференцированный подход к учащимся, исходя из их подготовленности и природных данных.

Основные идеи программы, отличающие ее от существующих программ, заключаются в использовании дополнительной хореографической подготовки разных стилей.

В отличие от классического и народного танца, уличный танец является более динамичным, спонтанным и не подвержен строгим законам и нормам. Он воплощает в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, при этом создает новую пластику. Уличный танец – это передача понимания окружающего мира через призму современности – музыку, стиль одежды, непринужденность и свободу.

Адресат программы

Программа предназначена на детей от 7 до 18 лет для освоения начального уровня хореографического искусства, интереса к занятиям, минимальной физической подготовки

- наполняемость групп 1 года обучения – 15 человек;
- наполняемость групп 2 года обучения – 15 человек;
- наполняемость групп 3 года обучения и последующих – 15 человек.

Состав групп имеет возрастное ограничение: 1 год обучения – 7-9 лет, 2 год обучения – 10-12 лет, 3 год обучения – 12-18 лет.

Условия приема детей определяются заинтересованностью в посещении творческого объединения и усвоении программы, дисциплинированностью. На 2 и 3 год обучение прием детей осуществляется через тестирование, просмотр, умений и навыков в области хореографии.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок реализации программы: 3 года

Общее программы: 648 часов

1 год обучения: 216 часа

2 год обучения: 216 часа

3 год обучения: 216 часа

Форма обучения

Обучение с учетом особенностей учащихся может осуществляться в **очной, очно-заочной или заочной форме**, а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 6 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами уличной хореографии.

Задачи:

Личностные:

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр,
- формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Метапредметные:

- совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);
- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку;
- развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Предметные:

- изучение элементов классического и уличного танца;
- формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
- обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки
- умение слышать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок, менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты, ритмопластика, актерское мастерство	26	2	24	
2.1	Воспитание восприятия характера музыки	4	2	4	Опрос
2.2	Ритмопластика	6	-	6	Опрос
2.3	Этюды и музыкально-ритмические игры	4	-	6	Опрос
2.4	Актерское мастерство	6	-	8	
3.	Классический танец	26	1	25	
3.1.	История происхождения классического танца	1	1	-	Диагностическая беседа
3.2.	Классический экзерсис	25	-	25	Тестирование
4.	Уличный танец	73	1	72	
4.1.	История происхождения уличного танца	1	1	-	Диагностическая беседа
4.2.	Разучивание элементов уличного танца	72	-	72	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка	73	-	73	
5.1	ОФП	24	-	24	Тестирование
5.2	Партерная гимнастика	24	-	24	Тестирование
5.3	Растяжка	25	-	25	Тестирование
6.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
7.	Воспитательная работа	6	1	5	
8.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	216	10	206	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
6	216

1.3.2 Содержание учебного плана первого года обучения Раздел 1. Вводное занятие. Теория(1 ч):

- Цели и задачи на новый учебный год;
- Техника безопасности и правила дорожного движения;
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика(1ч):

- Разучивание поклона. Музыкально-ритмические игры.

Раздел 2. Ритмика и элементы музыкальной грамоты, ритмопластика, актерское мастерство.

Ритмика – специальный предмет, музыкально- педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение. Занимаясь ритмикой, дети активно участвуют в передаче характера музыки, ее темпа, динамики, ритма, формы.

Задачи раздела:

- осуществление развития эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движении ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности;
- формируется метроритмический слух;
- развитие творческой активности ребенка.

Тема 2.1. Воспитание восприятия характера музыки

Теория(2ч):

- Разбор характера музыки, темпа, динамики, метроритма, строение музыкального произведения.

Практика(4ч):

- В соответствии с характером музыки – то веселым, живым, бодрым, грустным, спокойным – выбирается и характер движения;
- Исполнение движений в разном темпе: быстро, умеренно, не торопливо;
- Упражнения на переход из одного темпа в другой;
- Ходьба бодрым шагом, спокойным, торжественным, высоким, пружинистым, шагом на полупальцах;
- Исполнение ритмических рисунков по слуху;
- Хороводные игры;
- Определение музыкального размера.

Тема 2.2. Ритмопластика

Способность активно (двигательно) переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно воспроизводить его.

Практика(6ч):

- Пластический тренинг;
- Разминка, настройка, освобождение мышц, релаксация;
- Коммуникабельность и избавление от комплексов;
- Развитие индивидуальности;
- Рождение пластического образа;
- Музыка и движение.

Тема 2.3. Этюды и музыкально-ритмические игры

Образные упражнения, этюды и музыкальные игры являются наиболее интересными для детей видами музыкально-ритмической деятельности. Они

создают широкую возможность для развития художественно-творческих возможностей детей – проявления фантазии, активности.

Практика(6ч):

- Изображение отдельных персонажей – сказочных или реальных, повадки животных, птиц, трудовые действия людей, передача бега автомобиля, поезда, самолета;
- Музыкальные игры;

Тема 2.4. Актерское мастерство.

Актерское мастерство – умение, играя какую-либо роль, оставаться самим собой, осуществляя контроль над собственным внутренним миром, способность направить самого себя в конкретное сценическое русло.

Практика(8ч):

- Организация внимания, воображения, памяти;
- Общеразвивающие и театральные игры и упражнения;
- Упражнения на коллективность творчества.

Раздел 3. Классический танец.

Тема: 3.1. История происхождения классического танца.

Теория(1ч):

- Основные этапы развития школы классического танца.

Тема 3.2. Элементы классического экзерсиса.

Экзерсис в классическом танце способствует развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у учащихся.

Практика(25 ч):

- Позиции ног: I, II, III, IV, V;
- Позиции рук: Подготовительное положение, I, II, III позиции;
- Demi – plie в I, II, V, IV позициях;
- Battements tendus из I позиции в сторону, вперед и назад;
- Battements tendus с demi – plie в I позиции в сторону, вперед и назад;
- Passe par terre изучается через I позицию с остановкой вытянутым носком на полу вперед и назад;
- Demi-rond de jambe par terre ;
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Battements tendus из V позиции в сторону, вперед и назад;
- Battements tendus с demi – plie из V позиции в сторону, вперед и назад;
- Battements tendus jete из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
- Battements tendus jete с demi – plie из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
- Battements tendus pour le pied из I и V позиций: с опусканием пятки на II позицию, с опусканием пятки на II позицию в demi – plie;
- Releve lent на 45° в сторону, вперед и назад;
- Battements tendus jetes;
- Battements tendus jetes с сокращением (flex) стопы работающей ноги на высоте 25° в сторону, вперед и назад;
- Положение ноги sur le cou-de-pied впереди (основное и условное) и сзади;
- Battements frappes в сторону, вперед и назад;
- Petit battement sur le cou-de-pied;

- Battements doubles frappes в сторону, вперед и назад;
- Battements fondus в сторону, вперед и назад;
- Releve на полупальцах по I, II и V позициям;
- Grand plie по I, II, V и IV позициям;
- Battements soutenus в сторону, вперед и назад;
- Preparation к rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Battements releves lent на 90° из I и V позиций в сторону, вперед и назад;
- Grand battements jetes из I и V позиций в сторону, вперед и назад;
- Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans;
- Battements retire en dehors et en dedans;
- Battements developpes в сторону, вперед и назад;
- Battements developpes passes;
- Rond de jambe par terre из plie en dehors et en dedans;
- Port de bras;
- Pas de bourree;
- Перегибы корпуса назад и в сторону;
- Полуповороты в V позиции с переменной ног на полупальцах;
- Epaulement croise et efface;
- Основные позы классического танца: croise, efface, ecarte;
- 1, 2 и 3 arabesques;
- Temps lie par terre;
- Releve на полпальцах по I, II и V позициям;
- Pas de bourree с переменной ног en dehors et en dedans;
- Повороты на полупальцах вокруг себя.

Раздел 4. Уличный танец.

Тема: 4.1 История происхождения уличного танца.

Теория(1 ч):

- Беседа о происхождении уличного танца, его разновидности.

Практика(72 ч):

- Разогрев;
- Bounce – колени, корпус;
- Marge step;
- Patty Duke;
- Criss Cross;
- Party machine;
- Кач корпусом, разновидности, геометрия;
- Happy feet;
- James Brown;
- Robocop;
- Основные положения рук;
- Go down: уходы вниз, работа с полом;

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка- система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека.

Тема 5.1. ОФП

Практика(24ч):

- Общеразвивающие упражнения;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, связок, сухожилий;
- Улучшение координации;
- Подвижность суставов.

Тема 5.2. Партерная гимнастика

Практика(24ч):

- Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава;
- Упражнения для растягивания ахилового сухожилия;
- Упражнения для развития паховой выворотности;
- Укрепление мышц поясничного отдела;
- Упражнения для развития гибкости;
- Комплекс упражнений для растягивания мышц ног.

Тема 5.3. Растяжка

Практика(25ч):

- Суставная разминка;
- Упражнения для растяжки шеи;
- Упражнения для растяжки плеч;
- Упражнения для растяжки грудного отдела;
- Упражнения для растяжки спины;
- Упражнения для растяжки передней части бедра;
- Упражнения для растяжки задней части бедра;
- Упражнения для растяжки внутренней стороны бедра;
- Упражнения для растяжки внешней стороны бедра.

Раздел 6. Диагностика.

Теория(2ч):

- Инструктаж обучающихся.

Практика(2ч):

- Заполнение обучающимися диагностических тестов и анкет.

Раздел 7. Воспитательная работа.(6ч)

- Проведение воспитательных мероприятий для учащихся и родителей творческого объединения в соответствии с воспитательной программой учреждения.

Раздел 8. Контрольное занятие.(4ч)

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся, уровня усвоения теоретического и практического материала за каждое полугодие. Два раза в год.

Раздел 9. Итоговое занятие.(2ч)

Подведение итогов за учебный год. Просмотр конкурсных и концертных выступлений. Ориентирование обучающихся на продолжение обучения в творческом объединении.

1.3.3 Содержание учебного плана второго года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Творческая мастерская	32	2	30	
2.1	Основы импровизации	32	2	30	Опрос
3.	Классический танец	20	-	20	
3.1.	Элементы классического экзерсиса	20	-	20	Тестирование
4.	Уличный танец	73	-	73	
4.1.	Элементы уличного танца	73	-	73	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка	73	-	73	
5.1	ОФП	24	-	24	Тестирование
5.2	Партерная гимнастика	24	-	24	Тестирование
5.3	Растяжка	25	-	25	Тестирование
6.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
7.	Воспитательная работа	6	1	5	
8.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	216	8	208	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
6	216

1.3.4 Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория(1ч):

- Цели и задачи на новый учебный год;
- Техника безопасности и правила дорожного движения;
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика(1ч):

- Поклон.

Раздел 2. Творческая мастерская

Умение двигаться без заученных в порядке движений, без схем и комбинаций.

Тема 2.1. Основы импровизации

Теория(2ч):

- Разбор понятия слова «Импровизация».

Практика(30ч):

- Практика гравитации;
- Работа с разнообразностью, сочетанием;
- Координация;
- Фиксирование;
- Практика работы в различных танцевальных стилях.

Раздел 3. Классический танец

Тема 3.1. Элементы классического экзерсиса.

Практика(20ч):

- Повторение упражнений первого года обучения с добавлением ераulement;
- Изучение больших поз на 90*;
- Attitude;
- 2-й arabesque;
- Battements tendus в больших и маленьких позах croise, efface, ecarte, 2-й arabesque;
- Battements tendus jetes в больших и маленьких позах croise, efface, ecarte;
- Battements tendus jetes balansoir;
- Полуповороты в V позиции с переменной ног на полупальцах;
- Третье port de bras;
- Battements fondus во всех направлениях;
- Double battement fondu;
- Battements fondu с plie-releve;
- Battements fondu с plie-releve et demi rond de jambe;
- Tombe и coupe;
- Battements soutenus носком в пол на 45*;
- Battements frappes во всех направлениях;
- Battements doubles frappes;
- Petits battements sur le cou-de-pied;
- Flic вперед и назад;
- Tempsreleve на 45* en dehors et en dedans;
- Rond de jambe en lair en dehors et en dedans;
- Battements releves lent на 90*;
- Battements developpes во всех направлениях и больших позах;
- Attitude croise, efface;
- Battements developpes passes;
- Demi rond de jambe на 90* en dehors et en dedans;
- Grand rond de jambe en dehors et en dedans;
- Grands battements jetes
- Поворот fouette;
- Soutenu en tournant en dehors et en dedans.

Раздел 4. Уличный танец.

Тема 4.1. Элементы уличного танца.

Практика(73ч):

Разучивание уличных танцевальных стилей:

- Хип – хоп;
- Локинг;
- Хаус;
- Вог;
- Афро хоп;
- Дэнсхолл.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка- система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека.

Тема 5.1. ОФП

Практика(24ч):

- Общеразвивающие упражнения;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, связок, сухожилий;
- Улучшение координации;
- Подвижность суставов.

Тема 5.2. Партерная гимнастика

Практика(24ч):

- Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава;
- Упражнения для растягивания ахилового сухожилия;
- Упражнения для развития паховой выворотности;
- Укрепление мышц поясничного отдела;
- Упражнения для развития гибкости;
- Комплекс упражнений для растягивания мышц ног.

Тема 5.3. Растяжка

Практика(25ч):

- Суставная разминка;
- Упражнения для растяжки шеи;
- Упражнения для растяжки плеч;
- Упражнения для растяжки грудного отдела;
- Упражнения для растяжки спины;
- Упражнения для растяжки передней части бедра;
- Упражнения для растяжки задней части бедра;
- Упражнения для растяжки внутренней стороны бедра;
- Упражнения для растяжки внешней стороны бедра.

Раздел 6. Диагностика.

Теория(2ч):

- Инструктаж обучающихся.

Практика(2ч):

- Заполнение обучающимися диагностических тестов и анкет.

Раздел 7. Воспитательная работа. (6ч)

- Проведение воспитательных мероприятий для обучающихся и родителей творческого объединения в соответствии с воспитательной программой учреждения.

Раздел 8. Контрольное занятие.(4 ч)

- Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся, уровня усвоения теоретического и практического материала за каждое полугодие. Два раза в год.

Раздел 9. Итоговое занятие.(2ч)

- Подведение итогов за учебный год.
- Просмотр конкурсных и концертных выступлений.
- Ориентирование обучающихся на продолжение обучения в творческом объединение.

1.3.5 Третий год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Творческая мастерская	32	-	32	
2.1	Танцевальные комбинации	32	-	32	Опрос
3.	Классический танец	20	-	20	
3.1.	Элементы классического экзерсиса	20	-	20	Тестирование
4.	Уличный танец	73	-	73	
4.1.	Элементы уличного танца	73	-	73	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка	73	-	73	
5.1	ОФП	24	-	24	Тестирование
5.2	Партерная гимнастика	24	-	24	Тестирование
5.3	Растяжка	25	-	25	Тестирование
7.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
8.	Воспитательная работа	6	1	5	
9.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	216	6	210	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
6	216

1.3.6 Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория(1ч):

- Цели и задачи на новый учебный год;
- Техника безопасности и правила дорожного движения;
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика(1ч):

- Поклон.

Раздел 2. Творческая мастерская

Разучивание танцевальных комбинаций различных стилей.

Тема 2.1. Танцевальные комбинации.

Практика(32ч):

- Комбинации уличных стилей.

Раздел 3. Классический танец

Тема 3.1. Элементы классического экзерсиса.

Практика(20ч):

- Grand plie в комбинации с port de bras;
- Battements tendus pour batteries;
- Rond de jambe на 45* en dehors et en dedans на полупальцах и в demi- plie;
- Battements fondus doubles в маленьких позах;
- Battements fondus doubles с demi rond de jambe en face;
- Battements fondus на 90*;
- Battements soutenus на 90*;
- Battements frappes;
- Battements doubles frappes на 45* на полупальцах;
- Flic- flac en face;
- Pas tombe;
- Rond de jambe en l'air с окончанием в demi-plie en dehors et en dedans;
- Grands battements jetes passes par terre;
- Третье port de bras
- Полных поворот на полупальцах на двух ногах по V позиции;
- Полуповорот с подменной ноги на целой стопе и на полупальцах;
- Полуповорот с tombe;
- Preparation и Pirouette с V позиции en dehors et en dedans;
- Soutenu en tournant en dehors et en dedans.

Раздел 4. Уличный танец.

Тема 4.1. Элементы уличного танца.

Практика(73ч):

Разучивание уличных танцевальных стилей:

- Хип – хоп;
- Локинг;
- Хаус;
- Вог;
- Афро хоп;
- Дэнсхолл;
- Вакинг;
- Электро;
- Джаз фанк;
- Паппинг;
- Брейк данс.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка- система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека.

Тема 5.1. ОФП

Практика(24ч):

- Общеразвивающие упражнения;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, связок, сухожилий;

- Улучшение координации;
- Подвижность суставов.

Тема 5.2. Партерная гимнастика

Практика(24ч):

- Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава;
- Упражнения для растягивания ахилового сухожилия;
- Упражнения для развития паховой выворотности;
- Укрепление мышц поясничного отдела;
- Упражнения для развития гибкости;
- Комплекс упражнений для растягивания мышц ног.

Тема 5.3. Растяжка

Практика(25ч):

- Суставная разминка;
- Упражнения для растяжки шеи;
- Упражнения для растяжки плеч;
- Упражнения для растяжки грудного отдела;
- Упражнения для растяжки спины;
- Упражнения для растяжки передней части бедра;
- Упражнения для растяжки задней части бедра;
- Упражнения для растяжки внутренней стороны бедра;
- Упражнения для растяжки внешней стороны бедра.

Раздел 6. Диагностика.

Теория(2ч):

- Инструктаж обучающихся.

Практика(2ч):

- Заполнение обучающимися диагностических тестов и анкет.

Раздел 7. Воспитательная работа. (6ч)

- Проведение воспитательных мероприятий для обучающихся и родителей творческого объединения в соответствии с воспитательной программой учреждения.

Раздел 8. Контрольное занятие.(4ч)

- Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся, уровня усвоения теоретического и практического материала за каждое полугодие. Два раза в год.

Раздел 9. Итоговое занятие.(2ч)

- Подведение итогов за учебный год.
- Просмотр конкурсных и концертных выступлений.
- Ориентирование обучающихся на продолжение обучения в творческом объединении.

1.4. Планируемые результаты

1.4.1. Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- навыки исполнения парного и массового танца
- навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки.

Метапредметные результаты:

- передавать характер, ритмические особенности музыки в движении
- различать музыкальные и танцевальные жанры (марш, песня, вальс, полька и т.п.)
- красиво и непринуждённо держать корпус, голову
- выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;

Предметные результаты:

- позиции рук и ног
- ритмическое строение музыки
- назначение отдельных упражнений хореографии

1.4.2. Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- навыки по различным видам передвижений по залу и приобретут определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- навыки воспроизведения элементов, комбинаций и рисунка танца по образцу
- опыт участия в 2-3 хореографических постановках.

Метапредметные результаты:

- выразительно, свободно, самостоятельно двигаться под музыку
- точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

Предметные результаты:

- правила исполнения программных упражнений и танцевальных элементов
- терминологию основы классического танца у станка.
- правила поведения при выступлениях на различных мероприятиях

1.4.3. Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные результаты:

- навыки легкого и свободного использования в импровизации разнообразных движений, тонко передавать музыкальный образ;
- навыки развития и совершенствования всех видов движений, умение выполнять их легко и выразительно, максимально, артистично и в соответствии с музыкой;

- навыки обогащения двигательного опыта — использование разнообразных исходных положений, двигательных комбинаций, ходов, общеразвивающих, имитационных и плясовых движений; - освоение обширного и разнообразного музыкально-ритмического репертуара;

Метапредметные результаты:

- основные позиции ног и рук, терминологию экзерсиса у станка и упражнений на середине зала;
- основные движения уличных направлений танца;

Предметные результаты:

- исполнять и объяснять исполнение позиций ног и рук, экзерсиса у станка и упражнений на середине зала;
- исполнять и объяснять основные движения уличной хореографии;
- воспроизводить элементы, ритмические рисунки, танцевальные комбинации.

2. Комплекс организационно-методических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного и итогового контроля
1	I	01.09-07.09.	до 28.05.	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	декабрь, апрель
2	II	01.09-07.09.	до 28.05.	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	декабрь, апрель
3	III	01.09-07.09.	до 28.05.	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	декабрь, апрель

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется (может реализовываться) педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми в танцевальном коллективе не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое. Также для реализации программы необходимы:

1. Светлый и просторный зал.
2. Зеркальная стена.
3. Специальные станки.
4. Деревянный некрашеный настил пола.
5. Аудиоаппаратура и видеоаппаратура.
6. Специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (Для девочек: гимнастический купальник («леотард»), трико, футболка, спортивные штаны. Для мальчиков: футболка с коротким рукавом, шорты стрейч, спортивные штаны. Обувь: балетки, кроссовки.

Информационное обеспечение

-аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

1. «Твое тело» - Бладин Кале-Жерман
2. «Анатомия танца» - Жаки Грин Хаас
3. «Рождение танца» - Уральская В.И.

Интернет – ресурсы:

Танцевальная школа «DanceDB» <https://dancedb.ru/street-dance/>

Танцевальная онлайн платформа «DAR» <https://danceacademyrussia.ru/pldaronline>

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации 6.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Цель аттестации заключается в сборе и анализе полученных результатов; их соответствии поставленным целям, а также в прогнозировании дальнейших перспектив развития личности ребенка.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки и степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
- анализ полноты реализации темы, раздела или всего курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения;
- соотнесение планируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности объединения.

Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.

Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Промежуточная аттестация: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данная аттестация нацелена на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе:

- зачетные выступления: участие двух-трех хореографических постановках.
- концертно-исполнительская деятельность.
- тестирование (контроль усвоения теоретических сведений).
- для особо одаренных детей участие в конкурсах.

Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данная аттестация нацелена на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося:

- концертно-исполнительская деятельность;
- тестирование (контроль усвоения теоретических сведений);

Функции аттестации учащихся:

учебная (создание дополнительных условий для обобщения и осмысления учащимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков);
воспитательная (стимул к расширению познавательных интересов и потребностей ребенка);

развивающая (возможность осознания учащимися уровня их актуального развития и определение перспектив);

коррекционная (возможность для педагога своевременного выявления и корректировки недостатков образовательного процесса);

социально-психологическая (предоставление возможности каждому ребенку оказаться в «ситуации успеха», возможность предоставления родителям (законным представителям) информации об успеваемости детей).

2.4 Методические материалы

В основе методологических принципов реализации программы «Танцевальный мир» заложен личностно-ориентированный подход к учащимся, позволяющий учитывать их индивидуальные особенности и способности: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень подготовки, тем самым создавать для детей комфортные условия для ее совершенствования и развития.

Учебно-воспитательный процесс по программе выстроен в соответствии с основополагающими принципами обучения:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной техники, приемов танца;
- наглядность в освоении материала.

Особенности организации образовательной деятельности: очно, очно-заочно, заочно, с применением дистанционных технологий, в условиях сетевого взаимодействия;

В программе «Танцевальный мир» широко используются коллективные и индивидуальные методы работы с учащимися: беседа, рассказ, игра, метод погружения в образ, показ видеоматериалов.

Словесные:

- рассказ педагога;
- опрос;
- игровые;
- сюжетно-ролевые игры.

Практические:

- творческие задания;

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству являются:

- визуальный компонент (наглядная подача материала самим педагогом, видео материал)
- теоретический компонент (объяснение правил выполнения движений)
- практический компонент (разучивание и проработка элементов танцевальных комбинаций, закрепление путем повторения, тренировка мышечной памяти)
- рефлексивный компонент (обращение к видео записи .сравнение что позволяет оценить достоинства и недостатки в работе)

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

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

Использование современных технологий на занятиях по программе дает возможность педагогу более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Технология активизации и интенсификации деятельности предполагают акцентирование внимания учащихся на развитии практических навыков. Приобретая практический опыт, учащиеся быстро преодолевают начальные трудности в обучении, не заостряют внимание на отдельных элементах, осваивают программный материал, постоянно участвуя в деятельности.

Личностно-ориентированная и деятельностная технологии помогают максимально выявить опыт учащихся. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить как личность, самоопределиться, самореализоваться. Индивидуальный подход к каждому ребенку, задания данной программы, соответствующие возрастным особенностям - необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей, включение ребенка в активную творческую деятельность.

Игровые технологии, включенные в программу, эффективны в любом возрасте. Способность детей во всем находить волшебство, обыграть ту или иную ситуацию, помогает развивать фантазию и воображение.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (учащиеся усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (учащиеся воспроизводят полученные знания);
- поисковые (учащиеся самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах).

Для сознательного и прочного усвоения детьми материала, развития творческой активности и изобретательности, для развития эмоционального восприятия используются следующие формы работы:

- учебные занятия: теоретические, практические, деловые игры (соревнования, мини-чемпионаты);
- концерты и показательные выступления;
- участие в фестивалях;
- занятие-конкурс;
- повторительно-обобщающее занятие и др.

По типу занятий могут быть разнообразными, в зависимости от их цели. Широко используются следующие типы занятий:

Обучающее занятие. Основная задача данного вида занятия – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «генеральному» движению. Данный вид занятия находит наибольшее применение на этапах начальной и углубленной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочное занятие. Главная задача – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня подготовки. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений. По сравнению с обучающим занятием, тренировочное является более узконаправленным, сокращается по времени за счет уменьшения количества упражнений, проведения их серийно-поточным методом.

Контрольное занятие. Проводится с целью проверки качества усвоения полученных знаний и приобретенных навыков и умений в ходе освоения программного материала.

Итоговое занятие. Задача занятия – подведение итогов освоения годового курса программы.

Показательное занятие. Главное в нем – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений.

Важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в доступности психологического консультирования, возможности бесед педагога с детьми на занятиях, индивидуальных педагогических консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых.

Проведение таких мероприятий значительно повышает качество освоения программы и положительно отражается на результатах аттестации учащихся.

Достижение успехов на занятиях воодушевляет детей для дальнейших побед и обеспечивает более высокий уровень успешной деятельности.

Содержание программы выстроено с учетом развития индивидуальных возрастных особенностей и танцевальных возможностей учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Базарова Н., «Классический танец» - «Искусство», Ленинград, 1975 г., 184 с.
2. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - «Искусство», Л., М., 1964 г., 208 с.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца», «Искусство», Ленинград, 1980 г., 192 с.
4. Васильева Т.И. «Тем, кто хочет учиться балету», «Гиттис», М., 1994 г., 160 с.
5. Вихрева Н. В. «Классический танец, «Театралис», М., 2004 г., 112 с.
6. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.- 352 с.
7. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Серия «Стильные штучки». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 224 с.
8. Костровицкая В. Писарев А. «Школа классического танца» «Искусство», Л., 1986 г., 261 с.
9. Костровицкая В. «100 уроков классического танца», «Искусство», Л., 1972 г., 240 с.
10. Основы современного танца / С. С. Полятков. – Изд. 2е – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 80 с.: ил. – (Без проблем).
11. Джазовые танцы / Авт.-сост. Е.В. Диниц. – М.: ООО « Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. – 62, [2] с.: ил.- (Танцуют все!)
12. Белова, С.Н., Ильина, И.В., Шамова, Т.И. Современные средства оценивания результатов обучения в школе / С.Н. Белова, И.В. Ильина, Т.И. Шамова. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 192 с.
13. Воспитательный процесс: изучение эффективности / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 128 с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. – 272 с., с илл. – (Внимание: дети!).
2. Пуртова Т. В., Беликова А. Н, Кветная О.В., «Учите детей танцевать», «Владос, М., 2004 г., 256 с.
3. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика, музыкальное движение», «Просвещение», М., 1972 г., 334 с.
4. «Энциклопедия русского балета» - М, 1997
5. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» - СПб, 2001
6. Барышникова Т. «Азбука Хореографии» - СПб, 1996
7. Цорн А.Я. «Грамматика танцевального искусства и хореографии»- «Лань», 2011г., 544с. (<https://www.chitalkino.ru/kiassicheskij-tanets/>)
8. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - «Лань», 2009г., 384с. (<https://www.chitalkino.ru/kiassicheskij-tanets/>)
9. Ваганова А. Я. «Основы классического танца», «Искусство», Санкт-Петербург 2007.(ссылка на источник: pinterest.ru)
10. Володина О.В. «Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House»- Ростов-на-Дону, 2006г., 326с. (https://www.divadance.ru/d3_hiphop_clubdance.htm)

11. Поляков С.С. «Основы современного танца» - «Феникс» Ростов-на-Дону, 2005г., 80с. (https://www.studmed.ru/poiyatkov-ss-osnovy-sovremennogo-tanca_6e9c7f3bc3ahtml)
12. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.- 352 с. (<http://dance123.ru/2004-raul-kak-nauchisya-tancevat-sportivnye-balnye-tancy>)
13. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Серия «Стильные штучки». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 224 с. (<https://books.academic.ru/book.nsf/>)
14. Образовательном пространстве., - Барнаул, - 2006., - 196с. (<https://search.rsl.ru/ru/record/01002887279>)
15. Фельденкрайз М., Искусство движения. Уроки мастера. - Москва, ЭКСМО,- 2003.,- 148с. (xn—80ajkflegdilbr.xn—p1ai)
16. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего., - М.: Книга.- 2005 - 345с. (<http://bookzvuk.ru/tanets-budushhego-moya-zhizn-aysedora-duncan-audiokniga-onlayn/>)