

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛЕНИНОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»  
муниципального образования «Лениногорского муниципального района»  
Республики Татарстан

Принята на заседании  
методического совета  
МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ  
Протокол № 1 от «25» августа 2017г.

Утверждаю:  
Директор  
МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ  
Приказ № 128-ОД от 05.09.2017  
Т.М.Семенова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественного направления  
«РАДУГА ЖЕЛАНИЙ»**

Возраст 11-14 лет  
4 года обучения

*Составитель:*  
Педагог дополнительного образования  
Эскина Т.В.

г. Лениногорск, 2012

## **Пояснительная записка.**

Как всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух, своё тело и выразить свои чувства. Он способствует гармоничному развитию личности, удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности. Танец становится одним из средств не только эстетического, нравственного воспитания, но и физического развития танцевально-хореографического коллектива «Альтэро»

Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося.

Приобретая знания и навыки в области танца, ученики начинают понимать, что каждый танец имеет своё содержание, характер, образ. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), также мобилизует воображение, наблюдательность, творческие возможности. Развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается эстетический вкус.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Поэтому, главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

**Цель образовательной программы:** создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, приобщить воспитанников к прекрасному виду искусства - хореографии и спорту,

### **Задачи:**

- Обучение основам танцевального искусства через различные направления танца;
- создать фундамент дальнейшего профессионального самоопределения;

-Путем увеличения двигательной активности способствовать укреплению здоровья детей, положительно влиять на функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы.

-укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;

-совершенствовать творческие способности и развивать физическую культуру обучающихся;

- развивать музыкальный слух и чувства ритма.

-способствовать развитию познавательных процессов: внимания, памяти, наблюдательности, воображения воспитанников.

-воспитывать эмоциональность и целеустремленность

-воспитывать чувства коллективизма, толерантность, коммуникативные навыки;

Программа художественного направления «Радуга желаний» рассчитана на 4 года обучения в режиме занятий. Возраст детей от 11 до 14 лет. Апробировалась на базе Дома детского творчества г. Лениногорска, в течении 4 лет.

Режим занятий - 4 часа в неделю (2 занятия). Два часа индивидуальной подготовки - это занятия с одарёнными или отстающими детьми. Одарённые дети повышают работоспособность отстающих детей наглядно - практическим методом. Тем самым идёт выравнивание сил в группах.

Для одарённых детей усовершенствуются танцевальные композиции и составляются сольные номера. Группы для обучения формируются не только с учётом возрастных возможностей, но и физических, музыкально - ритмических данных. После прохождения четырёх годового обучения формируется творческая группа (ансамбль), для дальнейшей конкурсной и концертной деятельности. Учащиеся получают свидетельства образовательного учреждения об окончании данного курса обучения хореографии.

Целью создания творческой группы является поддержка одаренных детей, развитие художественно - творческих способностей, инициативы, самостоятельности через разнообразные творческие задания.

Главной особенностью программы является изучение не только классики, современно - эстрадных танцев, но и народных, историка - бытовых.

Занятия по хореографии способствуют расширению кругозора и знаний детей о современных и народных танцах, учат различать их особенности.

- Современные и эстрадные танцы развивают свободную пластику, эмоциональность, плавность, раскрепощённость движений. Они отличаются импровизационным характером, оригинальностью подбора разнообразных

современных танцевальных ритмов и стилей.

- В народных танцах и хороводах выражен народный темперамент, смелый и вольный дух, широта натуры, гуманизм и оптимизм. Народные танцы помогают формировать чувство национальной гордости, приобщают к фольклору и художественным традициям разных народов. При наличии самобытных, сугубо национальных характеристик в танцах много общего и интернационального: сходство движений, костюмов линий изображения целых сцен из жизни, повадок животных и птиц.
- Историка - бытовые танцы отражают особенности отдельных исторических эпох. Развиваются в детях культуру своего народа. Историко-бытовой танец развивался в тесной связи с другими видами танца, но представлял собой самостоятельную ветвь хореографии со своей лексикой, поэтикой и эстетикой. Он непосредственней и конкретней, чем народный или классический, связан с повседневной жизнью людей определённой эпохи. Он создан веяниями моды и изменялся вместе с нею (менуэт, кадриль, полька).

Программа направлена на творческий поиск, позволяя одновременно осуществлять составные педагогического воздействия, такие как воспитание, обучение, оздоровление. Инновационные педагогические методы при использовании информационных технологий (создание и редактирование музыкальных треков: Adobe Audition 1.5, Nero 7, программы просмотра и создания фильмов и фото Adobe Photoshop CS4, Move Maker, VideoCAM Eye, AVerCap.) способствуют успешной реализации программы, что подтверждает высокий уровень подготовки коллектива (ансамбля), в котором осуществляются разноплановые, разнохарактерные, разножанровые постановки.

Для стимулирования и активизации творческой деятельности воспитанников предоставляется возможность проявить себя в концертных программах, участие в конкурсах разного уровня.

Программа подразумевает проведение внеклассных мероприятий, родительских собраний.

В данной программе использованы идеи Е.И. Мошковой, Г.П. Гусева, Т.В. Пурсовой, И.В. Лифиц в части набора и составления вариаций танцев по возрастам. Программа достаточно вариативна и позволяет педагогу использовать индивидуальный и творческий подход.

**Результатом реализации программы являются:**

-снижение коэффициента заболеваемости, укрепление физического и психического здоровья детей; высокие уровни качества обученности детей ; сохранности контингента, призовые места в конкурсах муниципального, республиканского, международного уровней; участие в мероприятиях муниципального и республиканского уровней.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- отчетные концерты;
- смотр-конкурс;
- фестиваль;
- концертная программа;
- тестирование – проверка теоретических знаний по изучаемому курсу.

**Ожидаемые результаты изучения программы.**

В результате усвоения программы определяется уровень (высокий, средний, низкий) приобретения основных знаний, умений, навыков и формирование личностных качеств, предполагаемые программой.

Усвоение программы в полном объёме предполагает развитие у воспитанников:

- Знаний в области хореографического искусства и танцевальной культуры;
- Высокого уровня исполнительского мастерства;
- Знаний национальной специфики, традиций и региональных особенностей;
- Приёмов самостоятельной и коллективной работы;
- Творческого мышления;
- физической культуры
- Сценической и общей культуры ребёнка;
- Потребность в художественно-творческом труде;
- Эмоционального восприятия и индивидуальных способностей.

## **Учебно-тематический план** **I ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Цель:** Приобщить воспитанников к прекрасному виду искусства и спорту одновременно, научить элементам и основам танца.

**Задачи:**

- Увеличить объём двигательной активности воспитанников.
- Научить различать чувствовать ритм музыки и согласовывать свои движения с ней.
- Воспитывать эмоциональность и целеустремленность
- Укреплять физически, исправляя недостатки осанки, не правильное развитие стопы у детей.

**Воспитанники 1 года обучения и дети дошкольного возраста.**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Введение. Инструктаж.	2	1	1
2	Станочный экзерсис.	39	4	35
3	Диско - разминка	39	4	35
4	Работа над элементами движений современно- эстрадного танца	40	2	38
5	Этюды импровизации.	1	0	1
6	Музыкальные игры. Мимика.	9	1	8
7	Постановочная работа	10	0	10
8	Концертная деятельность.	3	1	2
9	Итоговое занятие.	1	0	1
	Часы:	144	14	130

**Примерный репертуар:** «Матрёшки», «Гномики», «Сюрприз», «Микс-данс»

## **Содержание изучаемого курса.**

### **Тема 1: Введение.**

На вводных занятиях ведётся беседа о целях и задачах на учебный год, знакомство с правилами работ, с требованиями, которые предъявляются к обучению.

**Теория:** беседа «Мир музыки и танца» - М.А. Михаэтнова, «Научите танцевать» - Хеми Идем.

Оборудование: ТСО, аудио и видеозаписи, ноутбук или плеер, демонстрационный книжный материал.

### **Тема 2: Станочный экзерсис.**

В теоретическую подготовку воспитанников входит знакомство с жизнью и творчеством танцоров балета.

**Теория:** Беседы: «Знакомство с творчеством М.Таглиони, М.Плисецкой »; Тема занятия: «Знакомство с определенными понятиями классического танца»:

- Положение и позиции ног;
- Положение и позиции рук, кисти;
- Положение корпуса, головы;
- Направление движения.

#### **Практика:**

Работа у станка осуществляется после согревающей разминки по кругу, давая возможность с наибольшей отдачей в танцах растянуть и разогреть мышцы. Улучшить свою осанку, работая у зеркала и осуществляя контроль над своими движениями.

Воспитанники первого года обучения занимаются лицом к станку, частично боком, работая над правильным положением рук, запоминая названия выполняемых движений:

- подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук
- 1, 2, 3 позиции ног
- Деми- плие (полу приседание)
- Гран - плие (большое приседание)
- аллегро (прыжки)
- ассамблее
- батман - тандю (отведение и приведение ноги)
- ретирэ (балансирование на одной ноге с вытянутым носком).

#### **Оборудование:**

- фортепиано;
- демонстрационный материал (таблицы, схемы).

#### **Литература:**

- «Классический танец» Мари - Лаура Медова (позиции, пуанты, станок, техника).

### **Тема 3: Диско - разминка.**

**Теория:** Знакомство с различными стилями современных и эстрадных танцевальных движений; историей их появления и соответствующие им названия:

- мельница;
- галочка;
- вертушка;
- колокольчик
- кик;
- хлыст;

- притоп;
- выпад.

**Практика:** Разминка проводится на середине зала. Воспитанники построены в шахматном порядке лицом к зеркалу. Педагог выполняет движения в зеркальном отражении.

- круговые движения головой вперёд, назад, в стороны
- движения плечами вверх, вниз, вперёд, назад
- волнообразные движения руками, кистями, локтевыми суставами
- движения грудной клеткой вперёд, назад, в стороны, круговые
- наклоны туловищем вперёд, назад, в стороны, круговые движения
- движения бёдрами (ноги врозь, ноги вместе, «восьмёрка», «круг»)
- прыжки на месте, скрестно, вперёд, назад
- подскoki
- марш

**Оборудование:**

- ТСО –муз.центр, СД –диски поп музыки.
- Наглядно - демонстративный материал - схемы построений.

**Литература:**

- Т.В. Пурсова «Учите детей танцевать»
- Е.В. Диниц «Азбука танцев».

#### **Тема 4: Работа над современными и эстрадными танцами.**

**Теория:** Знакомство со стилями современных танцев соответственно эпохам их возникновения, с особенностями их костюмов, темпераментом исполнения танца; с жизнью и творчеством основателей творческих современных коллективов.

Бесконтактные танцы «диско» развивают чувство ритма, координацию, движений, умений двигаться под музыку. Улучшается память, внутренняя организация.

**Практика:**

Работа над танцами включает:

•разучивание движений

1. эстрадных танцев
2. современных танцев

•постановка танца

Изучая основные движения выбранного стиля «диско» и вариации из них

- бег (острый, высокий, мелкий, выпадами)
- повороты (вокруг оси, перекрестный, спиральный с продвижением)
- прыжок (шагом: шлагат, касаясь: кольцом, подбивание: вперед, в сторону)
- подскок
- выпады
- упоры
- приседания
- волна
- волна руками

**Оборудование:**

- ТСО - ноутбук, муз.центр, СД-диски, фортепиано;
- Наглядно - демонстративный материал - схемы перестроений, таблица позиций ног и рук.

**Литература**

- Д.А. Ермаков «Секреты техники танца»;
- И.В. Лифиц «Ритмика».

## **Тема 5,6: Этюды импровизации. Музыкальные игры.**

**Теория:** Воспитанники прослушивают музыку различного жанра, темпа и характера для улавливания ритма данной музыки ее настроения, для дальнейшего создания образов. Импровизации учащихся под музыку раскрывают внутренний мир ребенка, учет раскрепощённости, воображению и фантазии.

**Практика:**

- Составление этюдов «Времена года», «Настроение» (под музыку).
- Классические этюды на перевоплощение «Чучело», «Птица», «Чайник»:
  - a) Солнечный день, чучело в огороде нарядное радуется наряду, хорошему дню;
  - b) Налетели вороны, задразнили его, унесли шляпу...;
  - c) Подул ветер, принес тучи, пошел дождь;
  - d) Стало холодно, темно;
  - e) Наступило утро (чучело - радуется солнцу...; чучело - потекло, упало...).

Музыкальные игры: «День и ночь», «Два мороза», «Карлики - великаны», «Совы - мыши» и т.д.

**Оборудование:**

- ТСО –муз.центр, CD диски , фортепиано;
- Инвентарь: обручи, мячи, ленты, палки, скакалки, скамейки, коврики, платки.

**Литература:**

- Ж.Е. Фирилева, «Са - фи - дансе» танцевально - игровая гимнастика для детей.

## **Тема 8: Концертная деятельность.**

- Отчётный концерт по итогам обучения в конце года
- Выступления на родительских собраниях по итогам 1 и 2 полугодия
- Внеклассные мероприятия:
  - a) Праздник «Осени»;
  - b) Мамин день - 8 Марта;
  - c) 23 февраля;
  - d) «День рождения» - только раз в году.

## **Тема 9: Итоговое занятие.**

**Теория:**

- Зачет становочного экзерсиса по вопросам (уровень обучения).
- Подведение итогов за год.
- Успехи детей (похвальные грамоты).
- Рекомендации, замечания.
- Анализ работы коллектива.

**Практика:**

- Повторение танцев.
- Зачёт практических навыков учащихся.

## II ГОД ОБУЧЕНИЯ .

**Цель:** Научить воспитанников определённым элементам народных танцев, приёмам и связкам движений.

**Задачи:**

- Дать теоретические и практические знания в области народного танца
- Научить различать виды народных танцев и особенности национальных костюмов
- Уметь управлять своим телом и эмоциями

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Название темы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Инструктаж.	2	1	1
2	Станочный экзерсис.	37	2	35
3	Диско - разминка	37	2	35
4	Работа над элементами движений современно- эстрадного танца	42	2	40
5	Этюды импровизации.	5	1	4
6	Работа над элементами народного танца	30	4	26
7	Постановочная работа	22	0	22
8	Репетиционная работа.	36	0	36
9	Концертная деятельность.	3	0	3
10	Итоговое занятие.	2	0	2
	Часы:	216	12	204

**Примерный репертуар:** «Потанцуем» (украинский танец), «Кантри» (североамериканский танец) , «Новое направление» ( хип-хоп, хаус) .

## **Тема 1: Введение**

Ознакомление учащихся с целями и задачами на 2 год обучения. Ознакомить с расписанием и правилами обучения, с правилами по технике безопасности. Актуализация знаний за I год обучения. **Оборудование:**

- ТСО - аудио и видеоматериал, ноутбук, проектор;
- Демонстрационный книжный и карточный материал.

## **Тема 2: Станочный экзерсис.**

**Теория:** Углубление знаний воспитанников о классическом танце. Вводятся новые понятия и названия элементов:

- Relive;
- Batman - plies;
- Batman – frappe
- Crane- batman
- Sat (come);
- Арабеск.

**Практика:** Работа боком у станка и на середине зала:

- Подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук
- 1, 2, 3, 4, 5, 6 позиции ног
- Усовершенствуются приседания и прыжки, сочетаются элементы и выполняются больше и с большей скоростью, даются новые движения и названия

### **Оборудование:**

- ТСО - фортепиано;
- Станок;
- Схемы позиций рук и ног.

### **Литература:**

- Хелен Идом, «Хочу танцевать».

## **Тема 3: Диско - разминка.**

**Теория:** Знакомство детей с новыми видами выпадов, подскоков, припаданий, поворотов, моталочек, дробушек, притопов.

**Практика:** На второй год обучения увеличивается степень подвижности, скорость выполнения движений, количество упражнений в комплексе. Последовательная разработка всех основных групп мышц, суставов.

- Шея - вперед - назад, в стороны, круговые движения.
- Голова - вверх, вниз, вправо - влево, круговые движения.
- Плечи - вверх, вниз, поочередно, вперед, назад, вместе.
- Волнообразные движениями руками, кистями, локтевыми суставами.
- Грудная клетка - вперед, назад, в стороны, круговые движения.
- Наклоны туловища, круговые движения.
- Бедра - ноги врозь, вместе, восьмерка круговая.
- Выпады - вперед, в стороны.
- Припадания (всей ступней, полупальцы).
- Притопы с хлопками.
- Прыжки - высокие, попеременные, на месте, вперед, назад, скрестно.
- Подскоки.
- Марш.

Количество каждого вида упражнения с 8 до 16 счет. Общая продолжительность разминки от 15 до 25 мин. От возрастных особенностей.

**Оборудование:**

- Муз. центр, СД диски.

**Литература:**

- И.В. Лифиц, «Ритмика».

**Тема 4: Работа над современными и эстрадными танцами.**

**Теория:** Продолжается знакомство с новыми стилями современных танцев соответственно эпохам их возникновения, темпераментом исполнения танца; с жизнью и творчеством основателей творческих современных коллективов.

Бесконтактные танцы «диско» хип-хоп фитнес развивают чувство ритма, координацию, движений. Улучшается память, координация.

**Практика:** Работа над танцами включает:

- разучивание движений
- эстрадных танцев
- современных танцев
- постановка танца

Изучая основные движения выбранного стиля и вариации из них

- бег (острый, высокий, мелкий, выпадами)
- повороты (вокруг оси, перекрестный, спиральный с продвижением)
- прыжок (шагом: шпагат, касаясь: кольцом, подбивание: вперед, в сторону)
- подскок
- выпады
- упоры
- приседания в сочетании с другими элементами
- волна корпусом
- волна руками

**Оборудование:**

- ТСО - видеозаписи, муз. центр, СД- диски , фортепиано;
- Наглядно - демонстративный материал - схемы перестроений, таблица позиций ног и рук.

**Литература**

- Д.А. Ермаков «Секреты техники танца»;
- И.В. Лифиц «Ритмика».
- Люси Смит. «Танцы»

**Тема 5: Этюды импровизации.**

**Теория:** Самостоятельное определение воспитанниками жанра музыки после прослушивания: музыкальный размер, ритмический рисунок. Игра: «Эхо» наглядно-практически реализует эти возможности.

**Практика:**

- Составление этюдов (самостоятельно) придумывают новые.
- Классические этюды на перевоплощение. Импровизация на стихотворения известных поэтов.
- Музыкальные игры (учащиеся самостоятельно умеют их организовать и проводить без помощи педагога)

На второй год обучения этюды помогают углубить и закрепить изучаемые движения и эмоции, играя и не стесняясь.

**Оборудование:**

- СД диски, аудиозаписи, фортепиано.

**Литература:**

- М.А. Михайлова, «Развитие музыкальных способностей детей».

**Тема 6: Работа над народными танцами.**

**Теория:** Знакомятся детей с историей возникновения и родиной народного танца, характером и темпераментом исполнения танцев, с особенностью национальных костюмов разных народов, разных эпох.

**Практика:**

1. Разучивание движений народных танцев
2. Постановка танцев
3. Отработка танцев

Во второй год обучения изучаются только русские и татарские народные танцы; обучение украинскому, молдавскому, цыганскому зависит от физической и музыкальной подготовки учащихся (одарённые дети) Усваиваются:

- Основные положения рук, ног, корпуса и головы татарского, русского, украинского, молдавского и др.
- Виды ходов (переменный шаг, с припаданием, дробный, с подскоком)
- Моталочки
- Верёвочки
- Ковырялочки
- Притопы
- Дробушки
- Хлопушки

На основе изученных движений составляются композиции, что входит в постановку танца. Наиболее доступным для начинающих будет хоровод. Используются различные рисунки

- Круг
- Диагональ
- Колонка
- Шеренга
- Цепочка

**Оборудование:**

- ноутбук, проектор и СД диски, видео;
- Схемы перестроений, демонстрационный книжный материал.

**Литература:**

- А.М. Гошин, «История костюма»;
- Л.Н. Богатова, «Костюмы к танцам».

**Тема 9: Концертная деятельность.**

- Внеклассные мероприятия.
- Родительские собрания по итогам I и II полугодия.
- Праздники ДДТ, отчетный концерт в конце года.
- Участие в городских конкурсах.

**Тема 10: Итоговое занятие.**

- Зачет по теории и практике по вопросам определения уровня обучения учащихся.
- Повторение танцев 1 и 2 года обучения.

### **III год обучения.**

**Цель:** отработка техники танцевальных движений музыкальных композиций, достижение музыкальности и ритмичности.

**Задачи:**

- Углубление и осмысление композиций.
- Усложнение танцев и художественных комбинаций.
- Добиваться выразительного и эмоционального исполнения танцев детьми.

#### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. Воспитанники 3 года обучения.**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Введение. Инструктаж.	2	1	1
2	Станочный экзерсис.	20	1	19
3	Диско - разминка	20	0	20
4	Работа над элементами движений современно- эстрадного танца	44	1	43
4.1	Американское направление танца модерн	20	1	19
5.	Работа над элементами классического и народного танца	30	1	29
6	Постановочная работа	38	0	38
7	Репетиционная работа.	34	0	34
8	Концертная деятельность	7	0	7
9	Итоговое занятие.	1	0	1
	Часы:	216	5	211

**Примерный репертуар :**«Фламенко» (испанский танец), «Королевство»(сочетание разных стилей), «Дыхание» (модерн)

### **Тема 1: Введение.**

Беседа о целях и задачах данного года обучения, о правилах поведения и общения, форме и требованиях педагога в процессе занятий.

### **Оборудование:**

- ТСО -ноутбук, СД- диски, видео, фортепиано;
- Демонстрационно-книжный материал.

### **Литература:**

- Г.П. Гусев, Методика преподавания народного танца.

### **Тема 2: Станочный экзерсис.**

**Теория:** Закрепление названий ранее изученных движений и элементов классического танца. Усложнение и усовершенствование движений, составление композиций.

**Практика:** Движения выполняются в быстром темпе в центре зала. Имеют сочетания и композицию:

- Batman - plies (приседание - ответвление и привлечение ноги);
- Plies - ported - bras (приседание - пригибание корпуса);
- Cabriole - flute (прыжок с подбиванием ноги и быстрый танцевальный поворот);
- Jute (бросок ноги на месте или в прыжке);
- Assemble (прыжок с двух ног на две ноги);
- Sauté - tour(прыжок на месте по позициям и поворот)

### **Оборудование:**

- Фортепиано;
- Станок;
- Схемы.

### **Тема 3: Диско - разминка.**

**Теория:** Теоретически воспитанники проверяют не только правильность выполнения движений и технику, но и название и виды движений.

**Практика:** Нагрузка увеличивается за счет увеличения количества движений в комплексе и времени разминки. Воспитанники пробуют себя в качестве педагога, используя наглядно - практический метод. Учатся импровизировать, составляя музыкальные образы и композиции. Возможны темы: « Ветер и листья», Ручеёк и дождь» « Снежинки»...

### **Оборудование:**

- ТСО;
- Спортивный инвентарь (скакалки, мячи, скамейки, палки);
- Наглядно-демонстрационный материал.

### **Литература:**

- Е.В. Конорова, «Ритмика»;
- СИ. Бекина, «Музыка и движение».

### **Тема 4: Работа над современно - эстрадными танцами.**

**Теория:** Дети самостоятельно определяют стиль танцев, ритмический рисунок произведения, музыкальный размер.

**Практика:** Третий год обучения - это усложнение композиций и усовершенствование движений современного и эстрадного танца. Входят новые направления, как модерн.

### **Оборудование:**

- ТСО;
- Наглядно - демонстрационный

- материал.

**Литература:**

- Т.К. Барышникова, «Азбука хореографий».

**Тема 5: Работа над народными танцами.**

**Тема: 4.1 "Американское направление танца модерн"**

**Теория:** Терминология, основные понятия и принципы исполнения основных движений; последовательность проведения разминки и ее свойства; темп и ритм.

**Практика:**

Отработка основных движений техники М. Грехэм:

- а) контракция и расслабление на полу;
- б) разминка ног и корпуса на полу;
- в) координация на полу;
- г) упражнение для пресса;
- д) контракция и расслабление на середине;
- е) разминка тела на середине;
- ж) координация;
- з) прыжки;
- и) вращение

**Оборудование:**

- ТСО;
- Наглядно-демонстрационный материал

**Литература:** "Техника М. Грехэм"

**Теория:** Определение по особенностям национального костюма определенного народа, так же музыку и жанр исполнения, настроение и ее эмоциональность.

**Практика:** Усложняются композиции и техника исполнения народных танцев. В народных танцах на 3 год обучения используется форма перепляса, где дети могут самостоятельно составить композиции и проявить свои импровизационные способности.

**Оборудование:**

- Видео и СД-диски, ноутбук, фортепиано;
- Наглядно - демонстрационный материал.

**Литература:**

- Т.В. Пуртова, «Учите детей танцевать»;
- Л.Н. Богатова, «Сюита народных танцев».

**Тема 8: Концертная деятельность.**

Отчетный концерт, выступление на родительских собраниях по итогам I и II полугодия, городских и региональных конкурсах.

**Тема 9: Итоговое занятие.**

Подведение итогов за год, зачет по теории и практики, повторение всех танцев.

## **IV год обучения .**

**Цель:** Усовершенствование исполнительских навыков и творческая самореализация обучающегося.

На 4-5 год обучения большое внимание уделяется индивидуальной работе для постановки сольных номеров с одаренными детьми и подготовке отстающих.

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

#### **Воспитанники 4и 5 года обучения.**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Введение. Инструктаж.	2	1	1
2	Хип-хоп фитнес.	20	1	19
3	Стретчинг.	20	0	20
4	Работа над элементами движений современно- эстрадного танца	66	6	60
5	Работа над элементами классического и народного танца	20	1	19
6	Этюды импровизации	20	0	20
7	Постановочная работа	44	0	44
8	Репетиционная работа. Концертная деятельность	23	0	23
9	Итоговое занятие.	1	0	1
	Часы:	216	9	207

## **Тема 1: Введение.**

Беседа о целях и задачах данного года обучения, о правилах поведения и общения, форме и требованиях педагога в процессе занятий.

### **Оборудование:**

- ТСО: ноутбук, диски и видео, фортепиано;
- Демонстрационно - книжный материал.

### **Литература:**

- Г.П. Гусев, «Методика преподавания народного танца».
- Видео уроки по фитнесу и стретчингу

## **Тема 2: Хип-хоп фитнес.**

**Теория:** Просмотр видео ряда элементов. Обсуждение концертных номеров в стиле хип-хоп. Ознакомление с правилами правильной техники исполнения и распределения нагрузки.

**Практика:** Основные элементы движений данного стиля несут в себе широту и пружинистость. Изучаются новые движения:

- Степ-тач (основной шаг)
- Касание.
- Поте-баре (переступание в форме треугольника)
- Степ-бол (поворот с хлопком)
- Кросс (точка при касании носком)
- Джек (прыжок)
- Слайд (скользящий шаг)
- Хит ( удар рукой в сторону с выпадом)
- Ча-ча (шаг боком на всей ступне)
- Кик (мах ногой в сторону с прыжком)

### **Оборудование:**

- ТСО -ноутбук, аудио и видео, СД диски;
- Видео уроки по фитнесу.

## **Тема 3: Стретчинг.**

**Практика:** Стретчинг или растяжка - это комплекс упражнений для развития гибкости тела, напоминает йогу. Развивает мышечное чувство, умение определить напряжение в своём теле. Упражнения позволяют увеличить диапазон движений в суставах, позволит быстрее восстановиться после нагрузок.

- Наклоны
- Прогибы из положении стоя, сидя.
- Сворачивание и разворачивание верней и нижней части тела.
- Правильное соразмерное дыхание.

### **Оборудование:**

- ТСО - ноутбук, видео, СД диски;
- Видео уроки по стретчингу.

## **Тема 4: Работа над современно - эстрадными танцами.**

**Теория:** Дети самостоятельно определяют стиль танцев, ритмический рисунок произведения, музыкальный размер.

**Практика:** Четвёртый год обучения - это усовершенствование танцевальных композиций. Вносится элемент импровизации в выступлениях. Более эмоционально выражены танцы в стиле модерн и пост-модерн.

**Оборудование:**

- ТСО;
- Наглядно - демонстрационный материал.

**Литература:**

- Т.К. Барышникова, «Азбука хореографий».

**Тема 5: Работа над классическими и народными танцами.**

**Теория:** Воспитанники с легкостью определят национальный костюм определенного народа, так же музыку и жанр исполнения, настроение и ее эмоциональность.

**Практика:** Усложняются композиции и техника исполнения народных танцев. В народных танцах на 4год обучения используется различные уже знакомые формы, где ученики могут самостоятельно составить композиции и проявить свои импровизационные способности.

- Batman - plies (приседание - отведение и привлечение ноги);
- Plies - ported - bras (приседание - пригибание корпуса);
- Cabriole - flute (прыжок с подбиванием ноги и быстрый танцевальный поворот);
- Jute (бросок ноги на месте или в прыжке);
- Assemble (прыжок с двух ног на две ноги);
- Sauté - tour (прыжок на месте по позициям и поворот).
- Battement fondu ( приседание на одной ноге, другая согнута- прижата к щиколотке)
  - Double (двойной дубль)
  - Поза Attitude .
  - Верёвочка по 3 позиции
  - «Гармошка» с паузой, без паузы.
  - «Моталочка» с подскоком;
  - с шагом в сторону; с перескоком.

**Оборудование:**

- Видео и аудиозаписи, видео фортепиано;
- Наглядно - демонстрационный материал.

**Литература:**

- Т.В. Пуртова, «Учите детей танцевать»;
- Л.Н. Богатова, «Сюита народных танцев».

**Тема 6: Этюды импровизации.**

Этюды импровизации на 4 и 5 год обучения помогают учащимся отдохнуть, развить свое воображение, выразить новые эмоции в танцах.

**Тема 8: Концертная деятельность.**

Выступление, конкурсная деятельность на региональных , всероссийских и международных конкурсах.

**Тема 9: Итоговое занятие.**

Подведение итогов за год, зачет по теории и практики, повторение всех танцев.

## **Методическое обеспечение программы.**

Каждое занятие танцами состоит из двух частей, которое разделяется перерывом. Первая часть занятия подготовительная: разминка по кругу, диско - разминка или станочный экзерсис, теория, подготовительные упражнения. В первой части занятия применяются словесно - наглядные методы обучения, а во - второй части: наглядно - практические. В занятиях используется дифференцированный подход.  
В первый год обучения основной упор делается на учебно - тренировочную работу (диско - разминку и постановку современного и эстрадного танца).

**В учебных занятиях используются следующие этапы:**

**1) Диско - разминка** проводится попеременно с классическим экзерсисом на уроке в виде «статического» танца в стиле аэробики, включая элементы классического джазового танца. Проводится под современную и ритмическую музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Разминка развивает координацию, память, внимание, умения «читать» движения, воспитывая силу и выносливость.

**Оборудование:**

- ТСО - видеозаписи, ноутбук, проектор, муз. центр, СД диски, фортепиано;
- Гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки.

**Литература:**

Д.А. Ермаков «Секреты техники танца»;  
И.В. Лифиц «Ритмика».

**2) Элементы классического танца.** Эти упражнения укрепляющие мышцы тела, способствующие координации движений. Разминка проводится на середине зала. Воспитанники построены в шахматном порядке лицом к зеркалу. Педагог выполняет движения в зеркальном отражении.  
Усовершенствуются приседания и прыжки, сочетаются элементы и выполняются больше и с большей скоростью, даются новые движения и названия

**Оборудование:**

- фортепиано;
- Наглядно - демонстративный материал - схемы перестроений, таблица позиций ног и рук.

**Литература:**

«Классический танец» Мари - Лаура Медова (позиции, пуанты, станок ,техника).  
Хелен Идом, «Хочу танцевать».  
Т.В. Пуртова, «Учите детей танцевать»;  
Л.Н. Богатова, «Сюита народных танцев».  
Т.К. Барышникова, «Азбука хореографий».  
А.Ваганова, Основы классического танца .  
Н.П. Базарова, Классический танец.

**3) Элементы современно - эстрадного танца и историка - бытового.**

(рок - н - рол, джайв, полька, ретро, модерн). Знакомит учащихся с разными стилями разных эпох.

Бесконтактные танцы «диско» хип-хоп фитнес развивают чувство ритма, координацию,

движений. Улучшается мышечная память, внутренняя организация. Изучаются и усложняются основные движения выбранного стиля и вариации из них.

**Оборудование:**

- ТСО - видеозаписи, ноутбук, муз. центр , СД диски , фортепиано;
- Наглядно - демонстративный материал - схемы перестроений, таблица позиций ног и рук.

**Литература**

Д.А. Ермаков «Секреты техники танца»;  
И.В. Лифиц «Ритмика».  
Люси Смит. «Танцы»

**4) Элементы народного танца.**

Учащиеся знакомятся с историей возникновения, родиной народного танца, характером и темпераментом исполнения танцев, с особенностью национальных костюмов разных народов, разных эпох. Изучаются элементы танцев разного характера. Большое внимание уделяется движением рук и ног, положению корпуса.

**Оборудование:**

- ноутбук, проектор, СД диски, видео;
- Схемы перепостроений, демонстрационный книжный материал.

**Литература:**

А.М. Гошин, «История костюма»;  
Л.Н. Богатова, «Костюмы к танцам».  
Т.В. Пуртова, «Учите детей танцевать»;  
Л.Н. Богатова, «Сюита народных танцев».  
К .Голейзовский. Образы русской народной хореографии.

**5) Этюды импровизации** помогают выявлять природные данные учащихся на занятиях.

Эти игры проводятся в качестве отдыха после разминки. Игры способствуют развитию фантазии, воображения; учат чувствовать музыку и ритм. Учащиеся проявляют свою активность и адаптируются к окружающей среде.

Составление этюдов: «Скотный двор», « Семейное фото»; (самостоятельно) придумывают новые.

Классические этюды на перевоплощение: животные, неодушевлённые предметы. Импровизация на стихотворения известных поэтов: Пушкина А.С, Лермонтова М.Ю., Фета.

Музыкальные игры : «Эхо», « Два Мороза», « День и ночь», «Тучки и солнце», « Дождь и цветы»...

**Оборудование:**

- СД диски, муз. центр фортепиано.

**Литература:**

- М.А. Михайлова, «Развитие музыкальных способностей детей».

## **Материально - техническая база.**

Для реализации данной программы необходимо:

- специально оборудованный зал (класс);
- зеркала;
- станок;
- музыкальный инструмент (муз. центр, пианино);
- спортивный инвентарь (гимнастические скамейки, маты, обручи и т.д.);
- учебные пособия (аудиокассеты, видеокассеты, схемы, рисунки)

Для получения высоких результатов обучения и воспитания детей, развития творческих и музыкальных способностей необходимо учитывать все методы, приёмы и цели данной программы.

## **Определение качества знаний учащихся.**

Проводится по итогам занятий в конце каждого полугодия по результатам контрольного среза знаний и отчетного концерта выставляются оценки по 5 бальной системе:

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| - Теория  | - музыкальность  |
| - Техника | - артистичность. |

За каждый правильный ответ на вопрос максимальный балл – 5 . По каждой категории один вопрос.

Оценки суммируются, выставляется общий балл.

Менее 14 баллов - низкий уровень.

От 14 до 18 баллов - средний уровень.

От 18 до 20 - высокий уровень.

## **Определение уровня воспитанности учащихся.**

В начале учебного года, в конце I полугодия и в конце учебного года педагогом по 3-х бальной шкале оцениваются показатели:

- Трудолюбие
- Ответственность
- Честность
- Дружелюбие
- Коллективизм
- Целеустремленность.

Баллы суммируются и определяется уровень воспитанности учащихся .

Менее 12 баллов - низкий уровень

От 12 до 16 баллов - средний уровень

От 16 до 18 баллов - высокий уровень

## I год обучения.

<b>Высокий уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 позиции ног.</li> <li>• 3 позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абивиатуру классических движений 1. года обучения.</li> <li>• Стили эстрадных танцев их историю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• 3 вида перепостроения эстрадного танца</li> <li>• Работать по диагонали, кругу, скрестно.</li> <li>• Проводить беговую и диско разминку с помощью педагога.</li> </ul>
<b>Средний уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 позиции ног.</li> <li>• 3 позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абивиатуру классических движений 1 года обучения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• 3 вида перепостроения эстрадного танца.</li> <li>• Работать по диагонали, кругу, скрестно.</li> </ul>
<b>Низкий уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 позиции ног.</li> <li>• 3 позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• 3 вида перепостроения эстрадного танца .</li> <li>• Работать по диагонали.</li> </ul>

## II год обучения.

<b>Высокий уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все позиции ног.</li> <li>• все позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абривиатуру классических движений 1.2. года обучения.</li> <li>• Стили эстрадных танцев их историю.</li> <li>• Различия и сходство национальных костюмов.</li> <li>• Историю возникновения национальных танцев их национально-танцевальный колорит.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• Все виды перепостроения эстрадного и народного танца.</li> <li>• Работать по диагонали, кругу, скрестно.</li> <li>• Проводить беговую и диско разминку самостоятельно.</li> <li>• Использовать различные стили и направления танца при построении разминки.</li> </ul>
<b>Средний уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все позиции ног.</li> <li>• Все позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абривиатуру классических движений 1.2. года обучения.</li> <li>• Стили эстрадных танцев их историю.</li> <li>• Различия и сходство национальных костюмов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• Все виды перепостроения эстрадного и народного танца.</li> <li>• Работать по диагонали, кругу, скрестно.</li> <li>• Проводить беговую и диско разминку самостоятельно.</li> </ul>
<b>Низкий уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все позиции ног.</li> <li>• Все позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абривиатуру классических движений 1.2.года обучения.</li> <li>• Стили эстрадных танцев .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• Все виды перепостроения эстрадного танца .</li> <li>• Работать по диагонали и кругу.</li> </ul>

### III год обучения.

<b>Высокий уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все позиции ног.</li> <li>• Все позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абривиатуру классических движений 1.2.3 года обучения.</li> <li>• Стили эстрадных танцев их историю.</li> <li>• Различия и сходство национальных костюмов.</li> <li>• Историю возникновения национальных танцев их национально-танцевальный колорит.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• Все виды перепостроения эстрадного и народного танца.</li> <li>• Работать по диагонали, кругу, скрестно.</li> <li>• Проводить беговую и диско разминку самостоятельно.</li> <li>• Использовать различные стили и направления танца при построении разминки.</li> <li>• Самостоятельно составлять танцевальные композиции.</li> </ul>
<b>Средний уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все позиции ног.</li> <li>• Все позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абривиатуру классических движений 1.2.3 года обучения.</li> <li>• Стили эстрадных танцев их историю.</li> <li>• Различия и сходство национальных костюмов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• Все виды перепостроения эстрадного и народного танца.</li> <li>• Работать по диагонали, кругу, скрестно.</li> <li>• Проводить беговую и диско разминку самостоятельно.</li> </ul>
<b>Низкий уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все позиции ног.</li> <li>• Все позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абривиатуру классических движений 1.2.3 года обучения.</li> <li>• Стили эстрадных танцев.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• Все виды перепостроения эстрадного танца .</li> <li>• Работать по диагонали, кругу,</li> <li>• Проводить беговую и диско разминку самостоятельно.</li> </ul>

#### **IV год обучения.**

<b>Высокий уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все позиции ног.</li> <li>• Все позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абривиатуру классических движений 1.2.3.4 года обучения.</li> <li>• Стили эстрадных танцев их историю.</li> <li>• Различия и сходство национальных костюмов.</li> <li>• Историю возникновения национальных танцев их национально-танцевальный колорит.</li> <li>• Музыкальные игры и актёрские тренинги.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• Все виды перепостроения эстрадного и народного танца.</li> <li>• Работать по диагонали, кругу, скрестно.</li> <li>• Проводить беговую, хип-хоп фитнес разминку самостоятельно.</li> <li>• Использовать различные стили и направления танца при построении разминки.</li> <li>• Все виды растяжки мышц.</li> <li>• Самостоятельное составление танцевальных композиций в различных жанрах.</li> </ul>
<b>Средний уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все позиции ног.</li> <li>• Все позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абривиатуру классических движений 1.2.3.4 года обучения.</li> <li>• Стили эстрадных танцев их историю.</li> <li>• Различия и сходство национальных костюмов.</li> <li>• Музыкальные игры и актёрские тренинги.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• Все виды перепостроения эстрадного и народного танца.</li> <li>• Работать по диагонали, кругу, скрестно.</li> <li>• Проводить беговую, хип-хоп фитнес разминку самостоятельно.</li> <li>• Все виды растяжки мышц.</li> <li>• составление танцевальных композиций в различных жанрах с помощью педагога.</li> </ul>
<b>Низкий уровень</b>	
Знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все позиции ног.</li> <li>• Все позиции рук.</li> <li>• Основные стойки.</li> <li>• Абривиатуру классических движений 1.2.3.4 года обучения.</li> <li>• Стили эстрадных танцев и их историю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять классические движения.</li> <li>• Все виды перепостроения эстрадного и народного танца .</li> <li>• Работать по диагонали, кругу.</li> <li>• Все виды растяжки мышц.</li> </ul>

## **Используемая литература:**

- 1.Барышникова Т.К., Азбука хореографий.- М.: Просвещение, 1995.
- 2.Базарова Н.П. Классический танец.- Л.: Искусство, 1984.
3. Богатова Л.Н., Сюита народных танцев.- М.: Просвещение, 1999.
4. Бекина С., Музыка и движение. –М.: Просвещение ,1983.
5. Богатова Л.Н, Костюмы к танцам.- М.: Просвещение, 1999.
6. Ваганова А., Основы классического танца –Л.: Искусство. 1963.
- 7.Володина О.В., Самоучитель клубных танцев.-Ростов н/Д: Феникс,2001.
- 8.Гусев Г.П., Методика преподавания народного танца.- М.: Просвещение.1989.
9. Голейзовский К., Образы русской народной хореографии.- М., 1980.
10. Ермаков Д.А., Секреты техники танца – М.: Искусство. 2005.
11. Климов А., основы русского народного танца.- М.:МГИК, 1994.
12. Кучуков.Т. детские игры и танцы.-София,,1954.
- 13.Мари - Лаура Медова .Классический танец. -М.: Просвещение., 2008.
14. Михаэтнова М.А., Мир музыки и танца.- М.: Просвещение., 1998.
- 15.Пуртова Т.В. Учите детей танцевать; Сборник упражнений., 2010.

## **Литература для педагогов:**

- 1.Барышникова Т.К., Азбука хореографий.- М.: Просвещение, 1995.
- 2.Базарова Н.П. Классический танец.- Л.: Искусство, 1984.
3. Богатова Л.Н Сюита народных танцев.- М.: Просвещение, 1999.
4. Бекина С, Музыка и движение. –М.: Просвещение ,1983.
5. Ваганова А. Основы классического танца –Л.: Искусство. 1963.
- 6.Гусев Г.П, Методика преподавания народного танца.- М.: Просвещение.1989.
7. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М., 1980.
8. Гошин А.М , История костюм; - Л.,1965.
9. Ермаков Д.А. Секреты техники танца – М.: Искусство. 2005.
10. Климов А. основы русского народного танца.- М.:МГИК, 1994.
11. Конорова Е.В., Ритмика.- Л.,2003.
12. Лифиц И.В. Ритмика. –Л.,2005.
13. Мари - Лаура Медова .Классический танец. -М.: Просвещение., 2008.
14. Михаэтнова М.А., Мир музыки и танца.- М.: Просвещение., 1998.
15. Михайлова М.А , Развитие музыкальных способностей детей.,2009.

16. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать; Сборник упражнений., 2010.
17. Фирилева Ж.Е, «Са - фи - данс» танцевально - игровая гимнастика для детей.,2010

### **Литература для детей:**

- 1.Базарова Н., Азбука классического танца.- М. -Л 1999.
2. Богатова Л.Н., Костюмы к танцам.,-М.: Л 2005.
3. Диниц Е.В. Азбука танцев., 2009
4. Люси Смит. Танцы ,учебное пособие).,2010.
- 5.Руднева С.Музыкальное движение. -С-ПБ.: Гуманитарная академия, 2000.
- 6.Хеми Идем. Научите танцевать -.Л.: 2010.