

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Советского района города Ростова-на-Дону «Дом детского творчества»
(МБУ ДО ДДТ)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБУ ДО ДДТ
Протокол от «28» августа 2026 г.
№ 04

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического
совета МБУ ДО ДДТ
Протокол от «28» августа 2026г.
№4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
Беленькая Е.В.
Приказ от «28» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РОДНИКИ»**

Подвид программы: модифицированная
Уровень программы: базовый
Форма реализации программы: очная
Целевая группа (возраст): от 12 до 17 лет
Срок реализации: 5 лет, 1-5 ый годы
обучения - по 144 часа,
Условия реализации программы:
муниципальное задание
Разработчик: педагог дополнительного
образования Конаева Юлия
Владимировна.

Ростов-на-Дону
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты, текущий контроль	3
1.1	Пояснительная аписка	3
1.2.	Цели, задачи	5
1.3.1.	Учебный план, календарный учебный график	6
1.3.2.	Содержание программы	8
1.3.3.	Планируемые результаты	18
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Условия реализации программы	19
2.2.	Формы контроля	20
2.3.	Методическое обеспечение	20
2.4.	Диагностический инструментарий	21
2.5.	рабочая программа воспитания	22
2.5.	Список литературы	25

I. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка.

Традиционная народная культура - уникальная, неотъемлемая часть современной культуры. Именно она поддерживает национальное самосознание, формирует определенные поведенческие нормы, обеспечивает связь поколений.

Мировоззрение наших предков есть ключ к пониманию духовного и материального мира человека. Оно пронизывает каждодневное бытие, будни и праздники, вещи, отношение к окружающему миру, родственные отношения. Следовательно, и освоение народной культуры должно быть целостным, взаимопроникающим.

Одним из важнейших пластов творчества народа является танец.

Величайший знаток танцевального искусства народов мира Игорь Моисеев писал: «Что такое народный танец? Это пластический портрет народа. Немая поэзия, зримая песня, таящая в себе часть народной души. В его неистощимой сокровищнице много бесценных жемчужин. В них отражены творческая сила народной фантазии, поэтичность и образность мысли, выразительность и пластичность формы, глубина и свежесть чувств. Это эмоциональная, поэтическая летопись народа, самобытно, образно, ярко рисующая историю событий и чувств.

Народный танец - родоначальник всех направлений танца, которые формировались в течение многих веков на его основе - это и классический, и историко-бытовой, и эстрадный, и современный танец. Мода и течение времени не смогли повлиять на него, а тем более заставить вовсе исчезнуть с лица Земли, ведь он несёт в себе историю создавшего его народа. Каждое поколение свято хранит память о своих предках и бережёт всё, что отражает их жизнь.

Богатые традиции народного искусства, доставшиеся нам по наследству и потеря которых невосполнима, нуждаются в защите и восстановлении. Чтобы возродить народные танцевальные традиции, необходимо приобщать к ним детей. Это и является содержанием дополнительной общеразвивающей программы «Родники».

Актуальность программы: бережное отношение к традициям национальной культуры является одним из условий преемственности исторического опыта народа, воссоздания нравственных и этических основ национального характера. Освоение наследия народной традиционной культуры, важнейшей составной частью которой является танец, служит творческому развитию личности, укреплению естественных связей между поколениями, консолидации общества. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Все это способствует решению задач, которые заложены в Концепции развития дополнительного образования.

Приобщение подрастающего поколения к музыкальной культуре России, к традициям песенного фольклора является одной из важнейших задач

гуманитарного образования в целом и дополнительного образования детей, в частности.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена:

- возможностью ребенка к самоопределению через реализацию своих творческих способностей;
- развитием таких качеств как трудолюбие, самоконтроль, самостоятельность;
- воспитанием у детей чувства ответственности за общее дело;
- возможностью познакомиться с жизнью, бытом, музыкой особенностями костюма, музыки различных народов России.

Изучение элементов народного танца способствует осознанию своей природной сущности, поскольку женский танец кардинально отличается от мужского: женской пляске присуща плавность движений, величавость, большое достоинство, а для мужского танца – удаль, сила, уверенная поступь.

Отличительная особенность программы - данная программа является частью комплексной программы по обучению народным танцам в хореографическом ансамбле «Юность», представляющей совокупность двух образовательных программ, объединенных по принципу различных ступеней единого образовательного процесса. Программа «Родники» является 2-ой ступенью, ориентированной на обучающихся, уже прошедших начальный курс по программе 1-ой ступени «Юность» или в другом хореографическом коллективе.

Адресат программы - в хореографический ансамбль «Юность» принимаются все желающие дети 12-17 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Реализуя социальный заказ на воспитание человека культуры и следуя индивидуальным потребностям обучающихся, автор исходит из того, что бережное отношение к ребенку должно проходить красной нитью через всю систему обучения, поэтому необходимы всегда:

- учет закономерностей природного физического и духовного развития обучающегося;
- строгое распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией возраста;
- учет половых различий;
- удовлетворение природных потребностей не только в движении, но и в общении;

Одним из условий успешного выполнения программы является учет возрастных **психолого-физиологических** особенностей детей:

- в возрасте 10 – 13 лет школьники меняются на глазах. Это третий критический период возрастного развития двигательной функции, который связан с наступлением периода полового созревания. Изменяются пропорции тела. Девочки опережают мальчиков в темпах роста. В период 10 – 12 лет дети могут научиться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации. Этому способствует интенсивное развитие пространственной ориентировки и других показателей двигательной функции. Дети школьного

возраста сравнительно быстро адаптируются к неожиданно возникающим двигательным ситуациям, требующим принятия быстрого решения и исполнения. В этом возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений.

- подростковый возраст 13 – 17 лет характеризуется совершенствованием мышечной системы (рост) и двигательных функций. Интенсивно формируются психомоторные функции, связанные с быстротой и точностью движения. Темпы роста тела в длину замедляются. К периоду наступления половой зрелости у подростков отмечается угловатость и скованность в движениях, они возбудимы. Неустойчивость психики подростка требует постоянного поддержания интереса к физическим упражнениям. Они должны быть эмоциональными, но не чрезмерными по сложности

Уровень программы, объем и срок освоения - базовый, рассчитана на 5 лет обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом в объеме 144 часа в год;

1 раз в неделю 2 академических часа с 10- минутным перерывом сводная репетиция.

Форма обучения – очная с использованием электронного обучения.

Тип занятий – комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный, тренировочный, беседы, репетиция, открытые занятия.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы — создание условий для развития индивидуальных возможностей и личностного роста обучающихся в процессе обучения искусству народной хореографии, воспитание любви, уважения и бережного отношения к народному творчеству.

-воспитательные:

- создание условий для саморазвития, самореализации и самовоспитания;
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- воспитывать интерес к народному творчеству;
- способствовать воспитанию позитивных личностных качеств (трудолюбия, целеустремленности, ответственности);
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни;

-развивающие:

- способствовать духовно-нравственному развитию обучающихся;
- способствовать развитию мотивации личности к познанию и творчеству;
- общефизическая подготовка в разнообразных ее проявлениях;
- развивать музыкальные способности - чувство ритма, метра, ориентирование в музыкальных стилях, хореографических жанрах (кадриль, полька, пляска)
- содействовать развитию творческой инициативы детей;
- способствовать накоплению коммуникативного опыта детей;

-обучающие:

- создать основу для дальнейшего развития в области хореографии через обучение правильному исполнению базовых элементов ритмики, классической и народной хореографии;
- способствовать формированию начальных представлений о многообразии танцевальных жанров;
- привить обучающимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- ознакомить с комплексом физических упражнений, способствующих укреплению костно-мышечный аппарата обучающихся.

Реализация учебно-воспитательного процесса в группах осуществляется посредством различных форм обучения:

- очные и очно-заочные занятия;
- занятия с применением образовательных технологий в сфере электронного обучения,
- различные формы аудиторных и внеаудиторных занятий

1.3.Содержание программы.

1.3.1 Учебный план

№ п/п	<i>1-ый год обучения</i> Название темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Волшебный мир народного танца.	3	3	-
2.	Музыкально-ритмическая координация	14	4	10
3.	Хореографический тренаж	18	4	14
4.	Партерный тренаж (на полу)	18	4	14
5.	Основы классического танца	16	4	12
6.	Основы народного танца.	26	6	20
7.	Создание творческого образа	6	1	5
8.	Учебные комбинации и композиции.	10	2	8
9	Композиция и постановка танца	15	4	11
10	Творческая работа	8	1	7
11	Концертная и конкурсная деятельность	8		8
12	Итоговое занятие	2		2
	Итого:	144	33	111

№ п/п	2-ой год обучения Название темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
3.	Музыкально-ритмическая координация	12	2	10
4.	Хореографический тренаж	16	4	12
5.	Партерный тренаж (на полу)	16	2	14
6.	Основы классического танца.	14	4	10
7.	Основы народного танца	28	4	24
8.	Создание творческого образа	6	2	4
9.	Учебные комбинации и композиции.	12	2	10
10.	Композиция и постановка танца	20	2	18
11.	Творческая работа	8	2	6
12	Концертная и конкурсная деятельность	8	-	8
13	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	144	26	118

№№ п/п	3-ий год обучения Название темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
3.	Музыкально-ритмическая координация	6	2	4
4.	Хореографический тренаж	16	4	14
5.	Партерный тренаж (на полу)	16	2	16
6.	Основы классического танца.	14	4	10
7.	Основы народного танца	34	6	24
8.	Создание творческого образа	8	2	4
9.	Учебные комбинации и композиции.	14	2	10
10.	Композиция и постановка танца	16	2	10
11.	Творческая работа	8	2	4
12	Концертная и конкурсная деятельность	8	-	4
13	Итоговое занятие	2	-	4
	Итого:	144	28	116

№	4-5-ый годы обучения	Кол-во часов
---	-----------------------------	--------------

п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Музыкально-ритмическая координация	8	2	6
3.	Хореографический тренаж	12	2	10
4.	Партерный тренаж	12	2	10
5.	Основы классического танца	11	2	10
6.	Основы народного танца	30	4	22
7.	Создание творческого образа	10	3	7
8.	Базовые танцевальные связки	16	2	14
9.	Композиция и постановка танца	23	3	20
10.	Творческая работа	10	2	5
11	Конкурсная и концертная деятельность	8	1	13
12	Итоговое занятие	2		2
		144	25	119

Календарный учебный график.

Годы обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1-5	1 сентября	май	36	72	144	2 раза по 2 часа
1-5	1 сентября	май	36	36	72	1 раза по 2 часа

КУГ в приложении

1.3.2. Содержание программы

Разделение занятий на теоретические и практические достаточно условные, так как теория преподносится одновременно с практикой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ : 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Волшебный мир народного танца.

Богатство русского народного танца.

История развития русского народного танца:

Русский народный танец и его виды, систематизация, форма построения, традиция исполнения. Русский костюм.

Видеопросмотр учебно-познавательного и иллюстрационного материала.

2. Музыкально-ритмическая координация.

— Теоретическая часть:

— понятие «ритмическая разновидность в музыке»;

— закрепление усвоенных музыкальных знаний и навыков..

— Практическая часть:

— закрепление упражнений на воспроизведение ритмических рисунков;

— закрепление музыкальных навыков в игровой форме «Музыкальные тропинки».

3. Хореографический тренаж.

— Музыкально-гимнастическая разминка на середине зала. Увеличение нагрузки в количественном исполнении (12-16 раз), увеличивается темп исполнения упражнений и элементов.

— Закрепление танцевально-ритмических упражнений, усложнение в координации исполнения.

— Элементы современных танцевальных направлений.

4. Партерный тренаж.

Увеличивается нагрузка в количественном исполнении до 12-16 раз в увеличении темпе выполнения небольшого ряда упражнений. Включение новых упражнений:

— На увеличение подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы «Мельница»;

— На улучшение гибкости коленного сустава «насос»;

— На укрепление мышц брюшного пресса «восьмерка» и «велосипед»;

— На развитие гибкости плечевого пояса и предплечья «пловец»;

— На растяжение боковых мышц корпуса «маятник».

5. Основы классического танца.

Разучиваются элементы у хореографического станка:

— Grand plie;

— b.t. pour le pied;

— ronds de iambe par terre;

— grand battement jetes.

Разучиваются элементы на середине:

Некоторые элементы у хореографического станка переносим на середину зала в простейшем исполнении: allegro – прыжковая часть занятия, направленная на тренировку мышц и высоты прыжка.

6. Основы народного танца.

Обучение включает изучение элементов у хореографического станка, которые затем переносятся на середину зала. Этот год обучения предполагает изучение элементов русского, а также белорусского танца

Хореографический станок:

- Пять открытых позиций;
- Подготовка к началу движения (preparation);
- Приседания по I, II, III открытым позициям (demi-plie, grand- plie) и прямым;
- Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) на каблук (2 вида);
- Выведение ноги носок, каблук, носок (различные виды);
- Маленькие броски (b.t. jetes) (различные виды);
- Подготовка к «веревочке» в различных положениях;
- Развертывание ноги на 45 градусов (b. Developpes);
- Подготовка к чечетке;
- Растяжка.

Русский народный танец - элементы на середине:

- Упражнения для рук;
- Различные виды шагов;
- Боковое припадание;
- «моталочка»;
- «Веревочка»;
- «Ключ»;
- Дробные движения;
- Присядки, хлопки, хлопушки (для мальчиков);
- Прыжки;
- Вращение «вертушки».

Белорусский народный танец. Элементы на середине.

- Основной ход танца «Крыжачок» с поворотом.
- «Веревочка» с переступаниями.
- Присядка с выведением ноги на носок перед собой на полуприседание.
- Кружение с припаданием.

7.Создание творческого образа.

Разучиваются новые упражнения:

- на развитие координации освоения пространства «Лабиринт»;
- на освоение различных стилистик «Одно и тоже по-разному» (гадкий утенок и лебедь);
- на взаимодействие «Дождь».

8.Учебные комбинации и композиции.

Элементы учебных комбинаций усложняются. Они выстраиваются в более сложные танцевальные композиции движений у детей в соответствии с календарно-тематическим планом.

9.Композиция и постановка танца.

Третий год обучения предусматривает работу над новыми постановками детской тематики в виде концертных и конкурсных номеров. Танцевальные композиции становятся более сложными.

10.Творческая работа.

Предполагает самостоятельную работу учащихся с более сложными элементами и движениями, предлагаются новые задания по созданию танцевальной импровизации.

11.Концертная и конкурсная деятельность.

12.Итоговое занятие

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1.Волшебный мир народного танца.

Русский танцевальный и музыкальный фольклор. Музыкальные интонации. Манеры исполнения народных песен, хороводов и плясок. Разнообразие русского костюма. Видеопросмотр и иллюстративная демонстрации русских костюмов.

2. Музыкально-ритмическая координация.

Предусматривает прослушивание музыки, определение учащимися точного темпа, ритма, силы и характера музыкального звучания. Определение музыкального стиля в музыке. Усложнение и разнообразие ритмических рисунков, их воспроизведение учащимися.

Продолжение знакомства учащихся с музыкальным творчеством национальных культур. Научить ребенка понимать и чувствовать народную музыку

3.Хореографический тренаж.

Музыкально-гимнастическая разминка строится на упражнениях, направленных на улучшение пластичности рук; гибкости позвоночника, плечевого пояса и предплечья; растяжении боковых мышц шеи и корпуса; напряжении и расслаблении мышц живота и бедер.

4.Партерный тренаж.

Упражнения выполняются по схеме обучения 1-3 года 1 ступени с увеличением напряжения и темпа выполнения упражнений.

- На увеличение подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы «Мельница»;
- На улучшение гибкости коленного сустава «насос»;
- На укрепление мышц брюшного пресса «восьмерка» и «велосипед»;
- На развитие гибкости плечевого пояса и предплечья «пловец»;
- На растяжение боковых мышц корпуса «маятник».

5.Основы классического танца.

Дальнейшее развитие устойчивости, развитие силы ног, стопы, увеличение физической нагрузки и изучение новых упражнений, путем усложнения пройденных движений и изучения более сложных по программе.

6.Основы народного танца.

Дальнейшее изучение более сложных элементов у станка, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибы корпуса, полуповороты.

6.1. Народно-характерный экзерсис у хореографического станка.

- Приседания по позициям резкие и плавные.
- Скольжение ногой по полу (b.t.).
- Маленькие броски (b.t.j) – 3 вида.

- Круговые скольжения по полу (rond de jombe par terre) носком и ребром каблука.
- Повороты стопы (pas tortille) одинарные, двойные.
- Полуприседания на опорной ноге – 2 вида.
- Подготовка к «веревочке».
- Развертывание ноги (b. developpe).
- Опускание на колено – 3 вида.
- Маленькие броски от щиколотки.
- Полуповороты.
- Подготовка к «качалке» и «качалка».
- Выстукивание каблук-носок
- Большие броски – 2 вида.
- Наклоны и перегибания корпуса.
- Маленькие «голубцы».
- Присядки 2 вида (для мальчиков).
- Поднимания на полупальцы с движениями рук.

6.2. Русский народный танец. Элементы на середине.

- Боковые перескоки 2 вида.
- «Ключ» с двойной дробью.
- Дробная «дорожка», двойная дробь, дробь в «три ножки».
- «Моталочка» 4 вида.
- «Маятник».
- Основной русский ход.
- Подбивка «голубец».
- Русский бег.
- Хлопушки и присядки «мяч», «гусиный шаг», «ползунок» и др. (для мальчиков).
- Различные прыжки, вращения.

7.Создание творческого образа.

8.Учебные комбинации и композиции.

Учебные комбинации более сложные в движениях, а композиции более яркие: динамичны и красивы по рисунку.

Учебные комбинации и композиции построены на изученных материалах народных танцев учебного года. Отрабатывается танцевальная техника народных танцев, их выразительность, эмоциональность, точная передача национального стиля и манеры исполнения.

9. Композиция и постановка танца.

Продолжается работа над композицией и постановкой народных танцев, где включаются подготовленные учебные комбинации и композиции.

10.Творческая работа.

Задания по самостоятельной работе учащихся строятся на их знаниях и умениях. С каждым годом они усложняются и варьируются.

В конце учебного года проводится заключительное итоговое занятие для всех групп обучающихся и их родителей.

11. Концертная и конкурсная деятельность.

12. Итоговое занятие

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Волшебный мир народного танца.

Танцевальный и музыкальный фольклор многонациональной России. Казачий танец. Знакомство с традициями и культурой казаков, историей казачьего костюма. Беседы о специфике традиционной культуры казачества, о роли танца в повседневной жизни, о значении регионального казачьего сообщества.

Просмотр выступлений профессиональных коллективов «Донских казаков» и «Кубанский казачий хор».

2. Музыкально-ритмическая координация.

Предусматривает знакомство с ритмической разновидностью народной музыки разной национальной принадлежности, определение учащимися точного темпа, ритма, силы и характера музыкального звучания. Работа над умением воспроизведения различных видов сложных ритмических рисунков.

Закрепление музыкальных знаний и навыков, полученных на всем протяжении обучения.

3. Хореографический тренаж.

Формирование представления о казачьем танце; характер и манера исполнения казачьего танца. Изучение хореографических терминов.

Формирование правильного представления о технике исполнения казачьего танца: амплитуда и динамика тех или иных движений при разучивании.

4. Партерный тренаж.

Упражнения выполняются по освоенной схеме обучения с увеличением количественного исполнения и темпа выполнения упражнений.

5. Основы классического танца.

Развитие силы ног и стопы усиливается изучением некоторых упражнений на полупальцах в экзерсисе у палки и на середине, а также путем увеличения количества пройденных движений на 1 и 2 образовательных уровнях обучения. Развитие техники исполнения в быстром темпе.

Классический экзерсис у хореографического станка и на середине:

- Plie releve
- b. soutenu
- rond de jambe par terre на plie
- d. fondues u frappes
- b. Battus u petits battements
- rond de jambe en l air
- demi rond de jambe на 90 градусов.
- b. developpe
- полуповороты на полупальцах
- Подготовка и туры из 4 и 5 позиций.

— Закрепление поз: *croisse, effase, ecarte*

— *Crand b. jetes balances.*

Упражнения на середине зала:

Экзерсис

маленькое *agadio*

большое *agadio*

allegro

— В прыжках *demi plie* становится упругим и коротким. Прыжковые упражнения совершенствуют высоту прыжка и тренируют мышцы на маленьких прыжках.

6. Основы народного танца и народно-сценические танцы.

Изучение новых элементов у хореографического станка и на середине зала, увеличение элементов парного танца. Развитие навыков общения с партнером. Продолжение изучения элементов русского. Освоение основ танцевальной культуры казачества.

Упражнения экзерсиса у хореографического станка:

Экзерсис у станка (формирование правильной постановки корпуса, ног, рук, головы)

Полуприседания и полные приседания (плавные, резкие).

Скольжение стопой по полу (*b. tendus*) – 2 вида.

Маленькие броски (*b.t. jetes*) – 2 вида

Круговое скольжение на полу (*rond de jambe*) - 2 вида.

Полуприседание на опорной ноге на 90 градусов (*battements fondu*)- 3 вида.

Подготовка к «веревочке»- 2 разновидности.

Развертывание ноги (*b. developpe*) на 90 градусов плавное и резкое.

«Чечетка» (*flie-flas*)- 4 вида

Большие броски (*grands battemtns*)

«Голубец» - 2 вида.

Револьтад на полу (без прыжка)

Подготовка к «штопору» и «штопор»

Упражнения на середине. 1. Русский народный танец:

- перекат;

- переборы;

- «Ключ» (2 вида);

- «Маятник»;

- «Голубцы»;

- «Веревочка» (5 разновидностей);

- «Веревочка» с подскоком;

- дробные дорожки;

- присядки (4 вида) для мальчиков;

- «Ползунок» для мальчиков;

- прыжки (3 вида);

- «Вертушки».

7. Создание творческого образа.

Импровизация, пластические и танцевальные этюды.

На 3-ом году по программе 2 ступени обучения на занятия по этой теме увеличиваются часы, количество упражнений, их задания. Продолжается работа на индивидуальное выполнение, на взаимодействие с партнером, коллективное взаимодействие, на построение композиций и выработку чувства стиля.

8. Учебные комбинации и композиции.

Усложнения в лексике, в ведении новых технических приемов и заданий, требующих повышения исполнительского мастерства. Танцы становятся более длительными с частой сменой темпов и ритмов, с преодолением большого

сценического пространства, что увеличивает мышечную нагрузку и нагрузку на дыхание, которое должно быть правильным.

Обучающиеся разучивают танцевальные связки и комбинации, которые в дальнейшем будут использованы для постановки танца. В работе используется принцип постепенного повышения требований, увеличения объема и интенсивности физических нагрузок (от простого к сложному).

9. Композиция и постановка народно-сценических танцев.

Танцевальные композиции построены в соответствии с изученным танцевальным материалом и на основании диапазона возможностей обучающихся.

Продолжается работа над новыми постановками концертных и конкурсных номеров, в которые включаются учебные комбинации и композиции народных танцев:

- «Россия -матушка»;
- Казачий танец «Озорные девчонки»;
- Русская пляска.

Большинство поставленных ранее концертных номеров сохраняются в репертуаре группы и ансамбля в целом, отрабатываются, совершенствуясь в исполнительском и техническом мастерстве.

10. Творческая работа.

На протяжении всего обучения на занятиях проводятся самостоятельные работы учащихся по совершенствованию своего мастерства. К концу 3 года обучения по программе «Родники» обучающийся должен уметь самостоятельно:

- работать над своим исполнением;
- работать по принципу «взаимообучения»;
- создавать танцевальные импровизации под самостоятельно выбранную музыку и на самостоятельно выбранную тему.

11. Конкурсная и концертная деятельность.

12. Итоговое занятие.

4-5 ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие «Волшебный мир народного танца».

Теория: Специфика танцевальной культуры донского казачества как ответвления русского народного танца. Казачество-это яркая самобытная часть русского народа. Богатство русского народного танца.

Русский народный танец и его виды, систематизация, форма построения, традиция исполнения. Костюм.

Видеопросмотр учебно-познавательного и иллюстративного материала.

2. Музыкально-ритмическая координация.

Теория: понятие «ритмическая разновидность в музыке»;

- закрепление усвоенных музыкальных знаний и навыков.

Практика:

- закрепление упражнений на воспроизведение ритмических рисунков;

-закрепление музыкальных навыков в игровой форме «Музыкальные тропинки».

3.Хореографический тренаж (12ч).

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: музыкально-гимнастическая разминка на середине зала. Увеличение нагрузки в количественном исполнении (12-16 раз), увеличение темпа исполнения упражнений и элементов.

Закрепление танцевально-ритмических упражнений, усложнение в координации исполнения.

Элементы современных танцевальных направлений.

4.Партерный тренаж.

Теория: знакомство с новыми упражнениями на различные части тела.

Практика: увеличение нагрузки в количественном исполнении до 12-16 раз в ускоренном темпе выполнения ряда упражнений.

Новые упражнения:

- на увеличение подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы «Мельница»;
- на улучшение гибкости коленного сустава «насос»;
- на укрепление мышц брюшного пресса «восьмерка» и «велосипед»;
- на развитие гибкости плечевого пояса и предплечья «пловец»;
- на растяжение боковых мышц корпуса «маятник».

5.Основы классического танца

Теория: техника исполнения элементов;

Практика: разучивание элементов у хореографического станка:

- Grand plie;
- b.t. pour le pied;
- ronds de jambe par terre;
- grand battement jetes.

Разучиваются элементы на середине:

Некоторые элементы у хореографического станка переносим на середину зала в простейшем исполнении: allegro – прыжковая часть занятия, направленная на тренировку мышц и высоты прыжка.

6.Основы народного и народно-сценического танца. Работа над техническим мастерством и манерой исполнения. Ориентирование в пространстве

Теория: изучение элементов у хореографического станка, которые затем переносятся на середину зала. Этот год обучения предполагает изучение элементов русского и казачьих танцев.

Практика: хореографический станок:

- Пять открытых позиций;
- Подготовка к началу движения (preparation);
- Приседания по I, II, III открытым позициям (demi-plie, grand- plie) и прямым;
- Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) на каблук (2 вида);
- Выведение ноги носок, каблук, носок (различные виды);

- Маленькие броски (b.t. jetes) (различные виды);
- Подготовка к «веревочке» в различных положениях;
- Развертывание ноги на 45 градусов (b. Developpes);
- Подготовка к чечетке;
- Растяжка.

Русский народный танец - элементы на середине:

- Упражнения для рук;
- Различные виды шагов;
- Боковое припадание;
- «моталочка»;
- «Веревочка»;
- «Ключ»;
- Дробные движения;
- Присядки, хлопки, хлопушки (для мальчиков);
- Прыжки;
- Вращение «вертушки».

Казачьи танцы.

Выполнение различных танцевальных шагов:

припадание,
различные повороты,
"ключ" простой и с переступаниями,
трилистник,
шаг, имитирующий наездника,
боковой шаг "галоп").

Работа над техникой исполнения движений;

7.Создание творческого образа (10ч).

Теория: игры и упражнения на формирование ассоциаций.

Практика: разучиваются новые упражнения:

- на развитие координации освоения пространства «Лабиринт»;
- на освоение различных стилистик «Одно и тоже по-разному» (гадкий утенок и лебедь);
- на взаимодействие «Дождь».

8.Базовые танцевальные связки.

Теория / Практика: элементы учебных комбинаций усложняются. Они выстраиваются в более сложные танцевальные композиции движений у детей в соответствии с календарно-тематическим планом.

Отработка танцевальных комбинаций казачьих танцев; работа над выразительным и эмоциональным исполнением танцевальной композиции.

9.Композиция и постановка танца

Теория / Практика. Работа над новыми постановками в виде концертных и конкурсных номеров. Танцевальные композиции становятся более сложными. Репетиции в костюмах. Репетиции на сцене.

10.Творческая работа.

Теория / Практика: предполагает самостоятельную работу учащихся с более сложными элементами и движениями, предлагаются новые задания по созданию танцевальной импровизации.

11. Конкурсная и концертная деятельность.

12. Итоговое занятие.

1.3.3. Планируемые результаты.

Хореографические компетенции:

-знать:

- обобщенную информацию о народных танцевальных жанрах и их особенностях;
- характерные ритмические и метрические особенности различных народных танцевальных жанров;
- комплекс общеукрепляющих физических движений;
- физиологические основы выполнения двигательных действий;
- правила поведения в общественных местах и в условиях концертных выступлений;

-уметь:

- технически правильно исполнять танцевальные движения;
- слышать и соотносить ритмические формулы с движением;
- уметь достойно вести себя на публичных выступлениях (конкурсы, концерты...);
- правильно выполнять упражнения по ОФП;

Коммуникативные компетенции:

-знать/ уметь:

- интегрироваться в группу сверстников;
- строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- учитывать позиции других людей, слушать и вступать в диалог;

-владеет:

- приемами монологической и диалогической речи;
- навыками коллективной деятельности;
- культурой общения;

Познавательные компетенции:

-осознавать:

- необходимость получения новых знаний;
- многообразие источников информации;
- необходимость постоянного личностного саморазвития;

-уметь:

- извлекать информацию;
- перерабатывать информацию для получения необходимого результата;
- рефлексировать процесс и результаты деятельности;

Здоровьесберегающие компетенции:

-знать/ уметь:

- грамотно подбирать физические упражнения с целью поддержания оптимального уровня индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении элементов движения;
- адекватно оценивать влияние на здоровье факторов окружающей среды и социума;
- владеть:**
- способами профилактики травматизма;
- технологиями управления своими эмоциями в условиях соревнований, публичных выступлений;
- навыками здоровьесберегающих технологий в повседневности

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования первой квалификации Владимиров Галина Анатольевна.

Материально-техническое оснащение:

Материальная база:

- репетиционный зал с зеркалами и станками;
- гимнастические коврики индивидуальные
- сценические костюмы;
- реквизит.

ТСО:

- аудио- и видеоаппаратура;
- доступ к интернет ресурсам через ноутбук

Дидактические материалы.:

- наглядные пособия по истории хореографии;
- фотоматериалы;
- специальные книги, журналы;
- фото- и видеотека;
- методическая литература для педагога.
- популярная литература о хореографии для детей

2.2.Формы контроля.

- Контрольные занятия;
- Открытые занятия;
- Концертные выступления
- Конкурсные выступления
- Текущий контроль

2.3. Методическое обеспечение.

Для получения знаний и формирования умений и навыков на учебных занятиях используются различные методы обучения детей:

- объяснительно – иллюстрационный
- репродуктивный
- наглядный;
- наблюдение, сравнение;
- методы развивающего и коммуникативного общения, обеспечивающие творческое взаимодействие педагогов и обучающихся;
- важной составляющей является метод импровизационной работы с обучающимися, направленный на выявление и развитие их творческих способностей.

Знания, умения и навыки закрепляются:

- путем повторения одних и тех же элементов движений в одном направлении;
- путем их исполнения в комбинациях (с переменой направления, в разном ритме, в сочетании с другими движениями);
- путем использования их как средства выражения в различных танцевально-музыкальных ситуациях;
- путем разъяснения правил исполнения.
- путем творческой переработки обучающимся базовых движений.

С целью повышения эффективности образовательного процесса и максимальной его адаптации к возможностям и потребностям обучающихся программа предусматривает широкое использование личностно-ориентированных технологий:

- коллективного взаимообучения: все учат каждого, и каждый учит всех. Примером может служить разучивание самостоятельно придуманных комбинаций со сверстниками
- полного усвоения;
- адаптивной системы обучения;
- создания ситуации успеха;
- сотворчества педагога и обучающегося.

2.4. Диагностический инструментарий.

Система диагностики по программе.

Критерии	Показатели
Мотивы деятельности	Социальный познавательные
Музыкальность и ритмичность	Имеет представление о русской музыкально-танцевальной культуре. Знает характерные особенности танцевальной культуры Дона. Умеет самостоятельно создавать музыкально-

	двигательный образ.
Пространственная координация	Координирует различные части тела в пространстве при выполнении танцевального движения. Осознает пространственность движений по вертикали. Умеет «видеть площадку», свободно ориентируется на ней.
Техничность.	Правильное выполнение танцевальных движений и упражнений ОФП Навыки самоконтроля.
Творческое самовыражение (эмоциональное выражение характера музыки, импровизация, выразительность и артистизм)	Умеет импровизировать, эмоционально отражает характер музыки. На основе базовых движений умеет создавать комбинации в соответствии с музыкой.
Физические качества (гибкость, сила, равновесие, выносливость)	Тестирование.
Социальная активность	Участвует в мероприятиях по заявкам социума
Старание и прилежание	Имеет творческую самодисциплину
Культура поведения (владение навыками культурного зрителя и артиста)	Знает правила культурного поведения на сцене и во время мероприятий.
Достижения обучающихся (портфолио)	Выступает на сценических площадках разного уровня

Диагностика качества знаний и воспитанности обучающихся осуществляется по следующим методикам:

- «Психологическая атмосфера в учебном коллективе» (разработчик Л.Г. Жедунова).
- Диагностика уровня воспитанности (разработчики Н.П. Капустин, М.И. Шилова)
- Педагогическая оценка результативности реализации образовательной программы

№	Фамилия, имя воспитанников	Критерии оценки (по 5-балльной системе)																		Средний балл	
		Музыкальность		Чувство ритма		Координация движений		Физическая подготовка		пластичность		Чувство партнера		Чувство стиля		Эмоциональная отзывчивость		Навыки сценических выступлений			
		*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+

2.5. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса: развитие личности учащегося, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Задачи воспитательного процесса:

- способствовать осознанию российской гражданской идентичности;
- способствовать осознанию ценности и формированию таких качеств, как самостоятельность, самодисциплина, целеустремленность;
- реализация воспитательных возможностей занятий по дополнительной общеразвивающей программе;
- реализация воспитательного потенциала участия учащихся в концертных выступлениях, соревнованиях, фестивалях, различных мероприятиях;
- инициировать и поддерживать развитие социальной активности учащихся, вовлекать их в общественно значимую деятельность;
- организовывать работу с родителями или законными представителями обучающихся, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Приоритетные направления воспитания:

гражданско-патриотическое -направлено на воспитание любви к Родине, родному краю, своему народу, активной гражданской позиции, формированию национального исторического сознания;

духовно-нравственное - направлено на воспитание у детей чувства достоинства, честности, доброты, милосердия, совестливости, уважения старшим поколению, сверстникам, другим людям;

эстетическое воспитание, основанное на выдающихся образцах отечественного и мирового искусства;

физическое развитие и культура здоровья, направленное на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

трудовое воспитание, направленное на воспитание у детей уважения к труду, ориентацию на получение профессии;

экологическое воспитание, направлено на становление и развитие у ребёнка экологической культуры, формирование бережного отношения к природе.

Формы воспитательной работы:

беседа, практическое занятие, творческая мастерская, культурно-образовательное событие, концерт, праздник, соревнование, патриотическая акция.

Методы воспитательного воздействия

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий. Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

Сплочение коллектива группы через игры и тренинги на командообразование, мероприятия.

Доверительное общение и поддержка обучающихся в решении проблем, совместный поиск решений проблем, коррекция поведения обучающихся через частные беседы индивидуально и вместе с их родителями, с другими обучающимися класса.

Активное взаимодействие с родителями через привлечение их к делам группы.

Планируемые результаты:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в социально-значимой деятельности.
- ориентация на здоровый образ жизни.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица 5

Название, мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения
Учебное занятие	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия	культура организации рабочего места, внешнего вида -правила взаимодействия в группе -создание/использование воспитывающих ситуаций, предполагающих решение нравственных проблем с позиций гуманизма -стимулирование обучающихся к доведению начатого дела до логического конца	Занятие	В течение года
Работа с родителями	Установление заинтересованного диалога и сотрудничества,	Приобщение родителей к деятельности детского объединения, установление взаимопонимания и сотрудничества.	Родительское собрание	Сентябрь, апрель
«Огненный рубеж»	Формирование национального исторического сознания	«Вехи истории Победы» - урок памяти, посвященный 1-ому освобождению Ростова-на-Дону	Беседа, просмотр военной кинохроники. Защита проектов.	ноябрь
Моя будущая профессия	Профориентация	Встреча с представителями профессии	Посещение мастер-класса с носителем культуры разучиваемого народного танца	январь
«День защитников в Отечества»	Воспитание уважения к защитникам Отечества	Участие в концерте, посвященном Дню защитников Отечества. Коллективное обсуждение результатов практической деятельности в публичном мероприятии.	Концерт. «Круглый стол»	февраль
«Мир вокруг меня»	Формирование экологической культуры.	О роли каждого человека в сохранении природы. Правила поведения в условиях живой природы.	Беседа Викторина	март
«Крепкое здоровье – здоровая страна»	Формирование потребности в здоровой образе	Сдача нормативов по ОФП. Освоение правил профессионального	Внутри коллективное соревнование	апрель

		жизни»	оценивания.		
	Акция «И помнить подвиг каждого солдата для правнуков Победы высший долг»»	Воспитание чувства патриотизма	-Участие в концерте, посвященном Великой Победе». -«В книжной памяти – мгновения войны...» - чтение рассказов о героях ВОВ - Изучение истории Великой Отечественной войны	Акция	май

2.6. Список литературы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

— Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

— О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»: Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ.

— Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р,

— Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.

— План мероприятий по реализации в 2021–2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р.

— Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» (2021–2024 годы) Национального проекта «Образование». Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

— Национальный проект «Образование». Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

— СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

- Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196.
- Локальные акты МБУ ДО ДДТ Советского района.

Список литературы для педагога

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца. 1-е 3 года обучения [Текст]: учебное пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – 3-е изд., испр. И доп. – СПб.: Лань, 2006. – 240 с., ил.
2. Бахрушин, Ю. А. История русского балета [Текст]: учебное пособие / Ю. А. Бахрушин. - М: Просвещение, 1977. – 287 с., ил.
3. Буренина, А. И. Коммуникативные танцы-игры для детей [Текст]: учебное пособие / А. И. Буренина. - СПб.: Музыкальная палитра, 2004. – 36 с., ноты.
4. Бочкарева, Н. И. русский народный танец: теория и методика [Текст]: учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств / Н. И. Бочкарева. – Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2006. – 179 с.
5. Бочкарева, Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]: учебное пособие / Н. И. Бочкарева. – Кемерово: Кемеровская государственная академия культуры и искусств, 1999. – 64 с., ил., ноты.
6. Бритаева, Н. Х. Эмоции и чувства в сценическом творчестве [Текст]: учебное пособие / Н. Х. Бритаева. – Саратов: Саратовский университет, 1986. – 160 с.
7. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст]: учебное пособие / А. Я. Ваганова. – Л.; М.: Искусство, 1963. – 177 с.
8. Васильева, Т. И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу [Текст]: учебно-методическое пособие / Т. И. Васильева. - М.: ГИТИС, 1994. – 160 с., ил.
9. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка [Текст]: учебное пособие для вузов искусств и культуры / Г. П. Гусев. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 208с., ил., ноты.
10. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: учебное пособие для студентов хореограф. фак. вузов культуры и искусств / Г. П. Гусев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 232 с., ил., ноты.
11. Заикин, Н. И. Областные особенности русского народного танца [Текст]: учебное пособие для студентов вузов искусств и культуры / Н. И. Заикин, Н. А. Заикина. - Орёл, 1999. – 551 с., ил., ноты.
12. Зарецкая И.И. Коммуникативная культура педагога и руководителя. М: Библиотека журнала «Директор школы» Выпуск №4, 2002 г. 160 с
13. Захаров, Р. В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. [Текст] / Р. В. Захаров. – М.: Искусство, 1989. – 237 с.
14. Константиновский, В. С. Учить прекрасному [Текст] / В. С. Константиновский. – М.: Молодая гвардия, 1973. – 176 с., ил., ноты.

15. Левин, М. В. Гимнастика в хореографической школе [Текст] / М. В. Левин. – М.: Terra-Спорт, 2001, - 96 с., ил.
16. Мелентьева, Л. Д. Классический танец: теория и практика [Текст]: учебно-методическое пособие / А. Д. Мелентьева. – Кемерово: КемГУКИ, 2007. – 84с.
17. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика [Текст]: учебное пособие / В. Ю Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. – 440 с., ил.
18. Реан, А. А. Психология и педагогика [Текст]: учебник / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – СПб.: Питер, 2000. – 432 с., ил.
19. Руденко В.И. Школа радости Ростов н/Д. – 2001 -192 с.
20. Родительский дом. Приложение к журналу «Внешкольник» №6 2002 г.
21. Родительский совет в дополнительном образовании детей. Приложение к журналу «Внешкольник» №4 2003 г. 64 с.
22. Степанова, Л. Г. Танцы народов России [Текст]: Репертуарный сборник / Л. Г. Степанова. - М.: изд. Сов. Россия, 1973. – 76 с., ил., ноты.
23. Смирнова, Н Г. Уроки хореографии в образовательных учреждениях [Текст]: учебно-методическое пособие / Н. Г. Смирнова, Н. И. Бочкарева. – Кемерово: Кемеровский областной институт усовершенствования учителей, 1996. – 35 с.
24. Смирнов, И. В. Искусство балетмейстера [Текст]: учебное пособие / И. В. Смирнов. – М.: Просвещение, 1986. – 243 с., ил.
25. Фирилева, Ж. Е., «Са-ФИ-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2003. – 352 с., ил.
26. Фоменко, И. М. Основы народно-сценического танца [Текст]: учебное пособие / И. М. Фоменко. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002. – 275 с., ил., ноты.
27. Чефранова, Н. О. О внутренней технике артиста балета [Текст] / Н. О. Чефранова. – М.: Искусство, 1967. – 144 с.
28. Шангина, Е. Ф. Выявление и развитие актерских способностей [Текст]: методические рекомендации / Е. Ф. Шангина. – М.: Моск. Лицей, 1993. – 160 с.

Список литературы для обучающихся

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. - М.: Рольф, 1999. – 272 с., ил.
2. Боттомер, Пол Учимся танцевать [Текст] / Пол Боттомер / Перевод с англ. К. Молькова. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 256 с., ил.
3. Идом, Хелен Хочу танцевать [Текст] / Х. Идом, Н. Кэтрэк. – М.: Махаон, 1998. – 32 с., ил. – (Пусть меня научат).
4. Карп, П. М. Младшая муза [Текст] / П. М. Карп. – М.: Современник, 1997. – 237 с., фотоил. – (Под сенью дружных муз).
5. Касл Кейт Балет [Текст] / К. Касл; Пер. с англ. Е. Мамонтовой. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 64 с., ил. – (Детская энциклопедия).
6. Петров, В. А. Нулевой класс актера [Текст] / В. А. Петров. – М.: Сов. Россия, 1985. – 110 с.

- 7.Смит, Люси Танцы. Начальный курс [Текст] / Л. Смит; Пер. с англ. Е. Опрышко. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 48 с., ил.
- 8.Станиславский, К. С. Работа над собой в творческом процессе переживания [Текст] / К. С. Станиславский. – М.: Искусство, 1954. – Т. 2. – 423 с.
- 9.Секрет танца [Текст] / Составитель Т. К. Васильева. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997. – 480 с., ил.