

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**АНОО "ЛЁГКАЯ ГИМНАЗИЯ"**



Гуричева А.А.  
41/24 от «30» августа 2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Хореография»**

для обучающихся 1-4 классов

**Иркутск 2024-2025 уч.год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Хореография, как курс внеурочной деятельности, играет весьма важную роль в развитии младших школьников: ребёнок учится понимать «язык» движений, их красоту, чувства гармонии, способствующих успешной самореализации. Посредством знакомства младших школьников 1-4 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основное содержание курса представлено следующими содержательными линиями: ритмика и основы хореографии, азбука классического танца, народный танец и бальный танец.

*Ритмика и основы хореографии* включает в себя ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкально-слуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.

*Азбука классического танца* – это понятие об основных танцевальных движениях. Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Азбука природы музыкального движения. Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Позы классического танца. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений, освоение поз и движений классического танца.

*Народный танец.* Существуют ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Детские танцы. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни, о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. О особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета. Освоение поз и движений народных танцев.

*Бальные танцы.* Программа включает правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления. Исторические бальные танцы. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие. Особенности танцев свободной композиции. Виды музыкального сопровождения. Современные технические средства музыкального сопровождения.



Художественный образ в музыкальном отображении. Соотношение пространственных построений с музыкой.

## **1 класс**

### **Раздел 1. Ритмика и основы хореографии.**

- Музыкально-ритмическое развитие. Двигательные основы - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп. Ритмический танец «Друзья». Разучивание элементов под счёт.
- Музыкально-ритмическое развитие. ОРУ. Хлопки в такт музыки. Ритмический танец «Друзья», исполнение под музыку изученных элементов.
- Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: подъёмы на полу пальцы, прыжки в умеренном темпе, полу приседы. Ритмический танец «Друзья». Изучение элементов под музыку.
- Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Ритмический танец «Друзья». Закрепление изученного материала под музыку .
- Перестроения. Построение в круг, передвижение по кругу, в колонну, в шеренгу. Постановка рисунка ритмического танца «Друзья» под счёт.
- Перестроение. Знакомство с танцем «Полька».
- Постановка танца «Полька». Разучивание элементов по одному, под счёт.
- Подготовка к празднику. Сценические движения.
- Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала под музыку.
- Разучивание сценических движений.
- Закрепление изученного материала под музыку.
- Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».

### **Раздел 2. Азбука классического танца.**

- Позиции ног - I, II, III, IV. Releve на полу пальцы в I, II, V позициях, Plie (полу присед во всех позициях) с опорой. Партерная гимнастика. Упражнения на выворотность ног. Прыжки по I, II, III позициях (temps leve).

- Позиции рук - подготовительное положение, I, II, III. Движение кисти. Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку и гибкость.
- Двигательные основы. Battements tendus (скольжение стопой по полу). Battements tendus jets (маленькие броски). Grand battements jets (большие броски). Прыжки по I, II, V позициям (Temps leve saute).
- Построение в шахматный порядок. Закрепление изученного материала на середине зала. Постановка композиции из элементов.
- Постановка танца «Менуэт». Изучение основных элементов движений.
- Постановка танца «Менуэт». Закрепление изученного материала под музыку. Перестроения.
- Постановка танца «Менуэт». Повторение и прогон под музыку. Работа над ошибками.

### **Раздел 3. Народный танец.**

- Музыкально-двигательное развитие. Двигательная основа - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп. Позиции ног. Положения рук. Постановка корпуса.
- Музыкально-ритмическое развитие. Хлопки в такт музыки. Ходьба под счёт. Движения руками. Упражнения под музыку. Строевой шаг.
- Двигательные навыки. Полу приседы, присядка. Партерная гимнастика с элементами на полу.
- Перестроения. Изучение рисунка танца «Лялечка». Закрепление элементов под музыку.
- Перестроение. Закрепление изученного материала под музыку. Припадание на месте, с продвижением в сторону.
- Постановка номера танца «Лялечка». Изучение элементов в парах. Закрепление изученного материала под музыку.
- Постановка номера «Лялечка». Повторение, прогон под музыку.



#### **Раздел 4. Бальный танец.**

- Музыкально-ритмическое развитие. Прослушивание фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши. Знакомство с музыкальным размером  $\frac{3}{4}$ .
- Музыкально-ритмическое развитие. Двигательная основа - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп, прыжки. Упражнения на координацию движения.
- Двигательные навыки. Упражнения на осанку. Партерная гимнастика (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Фигурный вальс - перенос веса с ноги на ногу в умеренном темпе.
- Двигательные навыки. Изучение элементов танца «Фигурный вальс» под счёт. Балансе, припадание, трехшаговый поворот.
- Постановка танца «Фигурный вальс». Постановка рук в паре, перемещение по кругу, перестроение в колонну. Игра «Ручеёк».
- Постановка танца «Фигурный вальс». Закрепление изученного материала под музыку. Работа над ошибками.
- Постановка танца «Фигурный вальс». Закрепление изученного материала. Прогон под музыку.

#### **2 класс**

##### **Раздел 1. Ритмика и основы хореографии.**

- Музыкально-ритмическое развитие. Двигательные основы - марш, ходьба, бег, бег с захлестом, подскоки, галоп. Ритмический танец «Друзья». Разучивание элементов под счёт.
- Музыкально-ритмическое развитие. ОРУ. Хлопки в такт музыки. Ритмический танец «Друзья» изучение под музыку изученных элементов.
- Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: подъёмы на полу пальцы, прыжки в умеренном темпе, полу приседы. Ритмический танец «Друзья».
- Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Ритмический танец «Друзья». Закрепление изученного материала под музыку .

- Перестроение. Построение. Закрепление танца 'Вечный двигатель' под музыку.
- Перестроение. Знакомство с танцем «Диско».
- Постановка танца «Диско». Изучение элементов под счёт, под музыку.
- Подготовка к празднику. Сценические движения.
- Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала под музыку.
- Разучивание сценических движений.
- Закрепление изученного материала под музыку.
- Прогон под музыку всех танцев.
- Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».

## **Раздел 2. Азбука классического танца.**

- Demi-plis и grand-plis (полуприседания и полные приседания).
  - Battements tendus (скольжение стопой по полу).
  - Battements tendus jets (маленькие броски).
  - Grand battements jets (большие броски).
  - Постановка танца «Полонез». Изучение основных элементов, движений.
  - Постановка танца «Полонез». Закрепление изученного материала под музыку.
- Перестроения.
- Перестроение из одной колонны в две, из круга в колонну. Закрепление изученного материала.

## **Раздел 3. Народный танец.**

- Музыкально-двигательное развитие. Прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши. Игра «Угадай чей голосок».
- Музыкально-ритмическое развитие. Хлопки в такт музыки. Ходьба под счёт. Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.
- Двигательные навыки. Шаг с носка, полу присед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полу приседы. Приставной шаг в сторону.



- Двигательные навыки. Бег с откидыванием согнутых ног назад. «Ковырялочка» с притопом. Галоп.
- Перестроение. Изучение рисунка танца «Полька». Изучение элементов в парах. Закрепление изученного материала под музыку.
- Перестроение. Изучение элементов по диагонали, прыжки, лок степы, подскоки. Закрепление изученного материала танец «Полька».
- Постановка танца «Полька».

#### **Раздел 4. Бальные танцы.**

- Музыкально-ритмическое развитие. Прослушивание фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, нога в пол. Знакомство с ритмом танца «Медленный вальс».
- Музыкально-ритмическое развитие. Двигательная основа - бег на полу пальцах, трехшаговый поворот, спуски подъемы. Упражнения на координацию движения.
- Двигательные навыки. Упражнения на осанку. Партерная гимнастика (выполняется лёжа на спине, на животе и сидя на полу). Медленный вальс - маленький квадрат (правый и левый).
- Двигательные навыки. Прыжковая разминка. Изучение элементов танца «Медленный вальс» под счёт. Перемена с правой и с левой ноги.
- Постановка танца «Медленный вальс». Постановка в паре, синхронное исполнение элементов, перестроение.
- Постановка танца «Медленный вальс». Закрепление изученного материала под музыку. Работа над ошибками.
- Перестроение. Понятие «Линия танца», лицом и спиной в центр круга, по линии танца. Постановка в паре, движение в паре.

### **3 класс**

#### **Раздел 1. Ритмика и основы хореографии.**

- Музыкально-ритмическое развитие. Прыжки.
- Музыкально-ритмическое развитие. Перенос веса с ноги на ногу, вращения.



- Музыкально-ритмическое развитие. Выполнение движений под музыку 3/4. Шаги, вращения, вращение девочек под рукой в паре.
- Двигательные навыки. Плавные движения руками. Упражнения на осанку.
- Двигательные навыки. Изучение элементов с зонтиком под счёт.
- Перестроение. Закрепление элементов с зонтиком под музыку. Перемещение с зонтиком по залу и перестроение.
- Постановка. Парное исполнение элементов и передача зонтика во время танца.
- Подготовка к празднику. Сценические движения.
- Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала под музыку.
- Разучивание сценических движений.
- Закрепление изученного материала под музыку.
- Прогон всех танцев под музыку.
- Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».

## **Раздел 2. Азбука классического танца.**

- Вводное занятие. Повторение позиций рук - подготовительное положение, I, III, II. Позиции ног - I, II, III.
- Releves на полу пальцы в I, III позициях с вытянутых ног. Plie (полуприседания) в I, II, III позициях.
- Port de bras в сторону, назад в сочетании с движением рук. Battements tendus (скольжение по полу). Rond de jambe par terre (круговые движения по полу). Temps leve saute по I, II. Glissade (прыжок с продвижением).
- Изучение позиций ног - IV, V. Полуповорот на полу пальцах.
- Постановка танца «Менуэт». Разучивание элементов под счёт.
- Постановка танца «Менуэт». Изучение элементов в паре. Закрепление изученного материала под счёт.
- Перестроение. Перемещение в парах под музыку, смена направлений. Реверанс. Прогон танца «Менуэт» под музыку.

### **Раздел 3. Народный танец.**

- Музыкально-двигательное развитие. Двигательная основа - перемещение на полупальцах по кругу, в диагональ и т. д. Постановка корпуса.
- Музыкально-ритмическое развитие. Ходьба под счёт. Движения руками. Закрепление под музыку.
- Двигательные навыки. Перемещение на полупальцах по кругу и всевозможные перестроения.
- Перестроения. Изучение рисунка танца «Хоровод». Закрепление элементов под музыку.
- Перестроение. Закрепление изученного материала под музыку.
- Постановка номера «Хоровод». Изучение поклона и ухода со сцены.
- Постановка номера «Хоровод». Прогон под музыку. Работа над ошибками.

### **Раздел 4. Бальные танцы.**

- Музыкально-ритмическое развитие. Прослушивание фрагментов и воспроизведение ритма 3/4 хлопками в ладоши. Знакомство с основными шагами «Венского вальса».
- Музыкально-ритмическое развитие. Изучение перемены с правой ноги и с левой ноги, чередование, соединение в композицию.
- Двигательные навыки. Упражнения на осанку. Партерная гимнастика (упражнения лёжа на спине, на животе и сидя на полу). «Венский вальс» - перенос веса с ноги на ногу в быстром темпе и соединение с приставным шагом.
- Двигательные навыки. Изучение элементов танца «Венский вальс» под счёт в парах, приподание, трехшаговый поворот.
- Постановка танца «Венский вальс». Разводка номера. Сид на колено, обегание, бег по кругу.
- Постановка танца «Венский вальс». Закрепление изученного материала под музыку
- Перестроение. Перемещение в парах. Движение по диагоналям. Работа над ошибками.



## 4 класс

### Раздел 1. Ритмика и основы хореографии.

- Музыкально-ритмическое развитие. Двигательные основы- ходьба, бег, подскоки, галоп, прыжки. Танец «Вару-вару», разучивание элементов под счёт.
- Музыкально-ритмическое развитие. ОРУ. Хлопки в такт музыки. Таней «Вару-вару» исполнение под музыку изученных элементов.
- Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: ходьба на полу пальцах, ходьба в приседе, прыжки на одной ноге, вращение в прыжке на 360 градусов. Танец «Вару-вару», изучение элементов в парах под счёт.
- Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Танец «Вару-вару», закрепление изученного материала под музыку.
- Постановка рисунка танца «Вару-вару».
- Перестроение в танце «Вару-вару». Закрепление танца «Вару-вару» под музыку.
- Постановка танца «Вару-вару». Повторение и прогон под музыку. Работа над ошибками.
- Подготовка к празднику. Сценические движения.
- Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала.
- Разучивание сценических движений.
- Закрепление изученного материала под музыку.
- Прогон всех танцев под музыку.
- Обобщающий урок по теме: «Ритмика и основы хореографии».

### Раздел 2. Азбука классического танца.

- Пять открытых позиций ног. Подготовка к началу движения (preparation) - движение руки.
- Движение руки в координации с движением ноги в *demi-plie* (полуприсяде).
- Движение руки в координации с движением ноги в *battements tendus*.
- Вращения и повороты.
- Прыжковые упражнения.
- Постановка танца в русском стиле с платочком. Девичья партия.



- Постановка танца в русском стиле. Мужская партия.

### **Раздел 3. Народный танец**

- Подбивка.
- Голубец.
- Дробная дорожка с продвижением вперед и с поворотом.
- Положение рук в парах: под крендель, накрест.
- Движение в украинском танце «Бегунец».
- Постановка танца «Бегунец».
- Постановка танца «Бегунец». Закрепление изученного материала.

### **Раздел 4. Бальный танец.**

- Музыкально-ритмическое развитие. Прослушивание фрагментов и выделение сильных долей в музыке хлопками и движением корпуса, ногами, руками в танце «Венский вальс».
- Музыкально-ритмическое развитие. Упражнения на координацию и пластику рук.
- Двигательные навыки. Упражнения на осанку и силу мышц. Партерная гимнастика. Изучение фигуры «Правый поворот» по одному под счёт.
- Двигательные навыки. Изучение фигуры «Правый поворот» танца «Венский вальс» в парах под счёт.
- Постановка танца «Венский вальс». «Правый поворот» в парах в медленном темпе под музыку.
- Постановка танца «Венский вальс». Закрепление изученного материала под музыку. Работа над ошибками.

Постановка танца «Венский вальс». Отработка синхронности исполнения. Закрепление изученного материала. Прогон под музыку.

### **Цель программы:**

Приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья и гармонического развития форм и функций организма, формированию целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Основные **задачи** данного курса:

- воспитание нравственно-эстетических чувств;
- формирование познавательного интереса и любви к прекрасному;
- раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников;
- знакомство обучающихся с основами классического, народного и бального танца;
- укрепление костно-мышечного аппарата учащихся;
- развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки;
- предоставление возможности детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения, классического, народного и бального танца. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на обучение учащихся 1-4 классов начальной школы, 1 раз в неделю по 1 академическому часу: 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год.

На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам.

1 раздел. Ритмика и основы хореографии.

2 раздел. Азбука классического танца.

3 раздел. Народный танец.

4 раздел. Бальный танец.

В первом разделе (Ритмика и основы хореографии) включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое

развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе (Азбука классического танца) вводятся элементы классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

В третьем разделе (Народный танец) включены элементы и танцы народного характера, от спокойных до темпераментных, с ведущей ролью рук и корпуса, до тех где ноги исполняют виртуозные партии.

В четвертом разделе (Бальные танцы) включены историко-бытовые танцы и европейской программы, позволяющие выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ, согласовывая свои движения с музыкой, ускоряя и замедляя движения, отмечать в движении музыкальные акценты.



## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей национальной принадлежности на основе изучения танцевальных композиций, шедевров музыкального наследия русских композиторов;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки;
- уметь наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, участие в жизни класса, школы, города и др.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Регулятивные:**

принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах танцевальной деятельности;

планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания хореографических постановок.:

#### **Познавательные**

*Обучающийся научится:*

– выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.)

*Обучающийся получит возможность научиться:*

– освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

#### **Коммуникативные**

*Обучающийся научится:*

– продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных танцевально-творческих задач на уроках хореографии, во внеурочной и внешкольной танцевально-эстетической деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- освоению начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Восприятие искусства и виды художественной деятельности**

*Выпускник научится:*

- Различать основные виды хореографического искусства (классический, народный, бальные танцы);
- Определять музыкальные размеры;
- Ориентироваться в танцевальном зале;
- Позициям ног и рук;
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- Вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- Выполнять поклон в различных стилях;
- Выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- Правилам построения в шеренгу, колонну, круг;
- Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную композицию.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- Элементы в синкопированном ритме;
- Методике исполнения танцевальных композиций у станка и на середине зала;
- Правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на  $\frac{1}{4}$ ;  $\frac{1}{2}$  круга;
- Исполнять вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках;
- Делать перестроения в паре.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Хореография 1 кл, 33 часа

№	Раздел	Количество часов
1.	Ритмика и основы хореографии	12
2.	Азбука классического танца	7
3.	Народный танец	7
4.	Бальный танец	7
	<b>Всего</b>	<b>33 часа</b>

### Хореография 2 класс, 34 часа

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Ритмика и основы хореографии	13
2.	Азбука классического танца	7
3.	Народный танец	7
4.	Бальный танец	7
	<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>



### Хореография 3 класс, 34 часа

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Ритмика и основы хореографии	13
2.	Азбука классического танца	7
3.	Народный танец	7
4.	Бальный танец	7
	<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>

### Хореография 4 класс, 34 часов

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Ритмика и основы хореографии	13
2.	Азбука классического танца	7
3.	Народный танец	7
4.	Бальный танец	7
	<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф.: 2017.
2. Базарова Н, Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство.: 2018..
3. Васильевна Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.: 2018.
4. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец.
5. Руднева С, Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение.: 2018.
6. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебно-методическое пособие / Авт.-составитель: Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. – М.: 2017.
7. «Танцкей С.» танцы для праздника: Электронное периодическое издание / под ред. Хаустова В.В. – К.: 2017.
8. Technique of Ballroom Dancing – Guy Howard, 6-е издание, 2016 год.