

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №6» Советского района г.Казани**

РАССМОТРЕНО

на методическом совете МБУДО
«Детская школа искусств № 6»
Советского района г. Казани
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«Детская школа искусств №6»
Э.П.Батталова
Приказ №95 от «01» сентября 2025г.



ПРИНЯТО

на заседании педсовета МБУДО
«Детская школа искусств № 6»
Советского района г. Казани
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ГИМНАСТИКА**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

- Актуальность и педагогическая целесообразность программы
- Цель и задачи программы
- Сроки реализации программы
- Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа
- Ожидаемые результаты реализации программы

Методическое обеспечение реализации программы

Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития обучающихся

Контроль успеваемости

Материально-техническое оснащение

Программное обеспечение образовательного процесса

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

Комплексный учебный план

Учебный план первого года обучения

Учебный план второго года обучения

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ

Список литературы

Список литературы, используемой педагогом

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия хореографией в дополнительном образовании детей не теряют свою актуальность уже долгое время. Хореография как ничто иное способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, а также во многом формирует художественный вкус и личностные качества ребенка.

Педагогами дополнительного образования разработаны и описаны различные методы и приемы в работе с детским хореографическим коллективом. Однако, сегодняшние требования, выдвигаемые к учреждениям дополнительного образования, диктуют всё более глубокий подход к проектированию программ.

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства в дополнительном образовании.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу ДШИ вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений.

Цели и задачи программы

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Для достижения цели ставятся следующие задачи:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ: - приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-

- двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкости, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

Сроки реализации программы

- Срок реализации учебного предмета «Гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте 7 лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

Форма и режим занятий

- На занятиях используется групповая, парные, индивидуальные *формы обучения*. Предусмотрены следующие *виды занятий*: игровые, творческие постановочные, репетиционные, занятия-тренинги, занятия-просмотры и др.
- Учебные занятия проводятся один раз в неделю по два академических часа в течение всего учебного года за исключением праздничных дней.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

В младшем школьном возрасте ребёнок довольно много знает об окружающем мире, формы общения с ним очень разнообразны, потенциал возможностей восприятия, энергия велики. Но у детей не всегда одинаково развиты умения воспринимать материал, фантазировать, создавать интересные образы.

Внимание в этом возрасте непроизвольное, концентрация может быть продолжительной, если ребёнку интересна деятельность, которую он выполняет. Ребенка необходимо заинтересовать, создавая успешную атмосферу и формы освоения изучаемого материала.

Требуется немало времени, усилий педагогов, чтобы ребёнок освоился в новой для него обстановке учреждения дополнительного образования; привык к новому распорядку дня; осознал предъявляемые ему педагогические требования; понял, как усваивать новые знания в процессе группового обучения; привык к общению с ранее неизвестными ему детьми.

К 7-9 годам одной из самых важных потребностей детей становится взаимодействие со сверстниками, поэтому приоритетной задачей является развитие у ребёнка таких качеств,

которые помогают в общении: понимания, что все люди разные, принятия этих различий, умения сотрудничать и разрешать возникшие противоречия в общении.

Этот период совпадает с интенсивным психическим развитием ребёнка: происходит активное формирование произвольности психических процессов, познавательной деятельности, осознание необходимости внутреннего планирования действий, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление, начинает развиваться способность к рефлексии.

Благодаря учебной, в особенности практической деятельности, у ребёнка 7-9 лет появляется потребность в самопознании, у него развиваются способности к действию. Он понимает процесс учебной деятельности, начинает ощущать свою значимость, проявлять самостоятельность, отсюда появляется потребность в самоутверждении, в обращении к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений, притязания на признание, которые он с помощью педагога может удовлетворить в дополнительном образовании.

Игра, перестав быть ведущей деятельностью у детей младшего школьного возраста, вместе с тем продолжает быть важной и в воспитательном, и в образовательном формате. Поэтому в программу первого года обучения введены элементы игры практически на каждом занятии. Такие занятия помогут ребёнку обрести веру в собственные силы и способности, избавиться от неуверенности, страхов.

Ожидаемые результаты реализации программы

- овладение основными понятиями и терминами гимнастики;
- освоение гимнастических элементов;
- овладение выразительным исполнительским мастерством;
- личностный рост;
- развитие творческих способностей;
- сохранение и укрепление здоровья.

Прогнозируемые учебные результаты на этапах реализации программы

По окончании каждого года обучения учащиеся должны

знать:

- основные понятия и термины, используемые на занятиях данного года обучения;
- правила выполнения изученных движений;
- последовательность элементов разминки и составляющих частей занятия;
- правила безопасного передвижения в пространстве. должны

уметь:

- координировано выполнять заданные гимнастические элементы и комбинации;
 - различать характер музыки, выделять сильную долю;
 - самостоятельно вступать на сильную музыкальную долю;
 - сохранять правильную осанку;
 - выполнять движения согласно музыкальному оформлению;
 - адекватно и самокритично воспринимать собственное исполнение;
 - воспринимать указания педагога и исправлять ошибки. должны
- иметь навыки:*
- запоминания показанного материала;

- самостоятельного воспроизведения разученного на предыдущем занятии материала;
- работы в коллективе;
- работы в паре;
- самостоятельной отработки элементов;
- ориентации в пространстве;
- здорового образа жизни.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В основу образовательного процесса, предусмотренного программой «Танец и движение», заложены следующие ***педагогические принципы***:

- доступности обучения;
- системности;
- последовательности;
- научности;
- реальности;
- принцип гуманности, предполагающий доброе отношение к ребенку мира и ребенка к миру;
- принцип личностного подхода, предполагающий учет индивидуальных возможностей и способностей ребенка;
- принцип сохранения и укрепления здоровья;
- принцип свободы выбора.

Используемые технологии обучения и воспитания:

- технология коллективного творческого воспитания;
- технология игрового обучения (создание на занятиях игровых ситуаций и организация игровой предметно-пространственной среды);
- практико-ориентированные технологии личностного роста;
- активные технологии творческого самовыражения;
- психолого-педагогические технологии;
- здоровьесберегающие технологии (обеспечивающие формирование у детей заинтересованного отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни через создание комфортных санитарно-гигиенических условий и благоприятного морально-психологического климата на занятиях, привитие обучающимся способов управления своим поведением, эмоциями, желаниями и др.); технологии развивающего обучения

Методы и методические приемы обучения

Данная программа предполагает использование в образовательном процессе традиционных методов обучения: метода наглядного восприятия, вербального и практических методов.

Вербальный метод - универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- ▲ рассказ,
- ▲ беседа,
- ▲ обсуждение,
- ▲ объяснение,
- ▲ словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися учебного материала программы, повышения интереса к изучаемым упражнениям, комбинациям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию видеозаписей, прослушивание музыки, ритма и темпа движений, которые помогают закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию и закреплению навыков ритмичного движения.

Практические методы (метод целостного освоения упражнений, ступенчатый метод и игровой метод) основаны на активной деятельности самих учащихся.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений, танцевальных движений и комбинаций. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой или соревновательный метод используется при проведении креативных игр, творческих мастерских. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами исходя из педагогического опыта.

Контроль знаний

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются текущая (оценка личностного роста ученика на уроке), промежуточная (по итогам четверти, учебного года) и итоговая аттестация (по окончании всего курса обучения).

Система оценки результатов пятибалльная.

В зависимости от уровня усвоения учебного материала, по итогам обученности ребенку объявляется высокий (оценка 5), средний (оценка 4) или низкий (оценка 3) уровень подготовки, в другом случае требуется повторное изучение программного материала, либо повторная аттестация.

Критерии высокого уровня оценки:

- полное усвоение изученных терминов и понятий;
- освоение пройденных элементов;
- грамотное и выразительное исполнение разученного материала

Критерии среднего уровня оценки:

- усвоение более ½ изученных терминов и понятий;
- усвоение большей части изученных элементов;
- самостоятельное исполнение разученного материала.

Критерии низкого уровня оценки:

- отсутствие усвоения терминов и понятий, изученных на конкретном этапе;
- неспособность самостоятельно выполнять разученные танцевальные элементы и комбинации.

Материально-техническое обеспечение программы

Хореографический зал, оборудованный зеркальными экранами, музыкальным центром.

III. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п\п	Наименование раздела	Всего
1.	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, введение в образовательную программу «Гимнастика».	1
2.	<u>Упражнения для стоп.</u>	4
3.	Упражнения на выворотность.	4
4.	Упражнения на гибкость вперед.	4
5.	Развитие гибкости назад.	4
6.	Силовые упражнения для мышц живота.	4
7.	Силовые упражнения для мышц спины.	4
8.	Упражнения на развитие шага.	3
9.	Прыжки.	3
10.	Контрольное занятие. Подведение итогов освоения образовательной программы первого года обучения.	1
	Итого:	32

Второй год обучения

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, введение в образовательную программу «Гимнастика».	1
2.	<u>Упражнения для стоп.</u>	4
3.	Упражнения на выворотность.	6

4.	Упражнения на гибкость вперед	6
5.	Развитие гибкости назад.	3
6.	Силовые упражнения для мышц живота.	3
7.	Силовые упражнения для мышц спины.	3
8.	Упражнения на развитие шага.	3
9.	Прыжки.	3
10.	Контрольное занятие – итоговая аттестация обучающихся. Подведение итогов освоения образовательной программы первого года обучения.	1
	Итого:	33

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, введение в образовательную программу «Гимнастика».

Теория. Знакомство с педагогом и обучающимися, с правилами поведения в хореографическом зале. Требования к внешнему виду. Инструктаж по технике безопасности движения, по правилам противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу, в учебный план первого года обучения.

Раздел 2. Упражнения для стоп

Теория. Понятия «стопа», «подъём», «полупальцы», «rond», «Releve»

Практика.

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; в) на пятках
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Rond стопами наружу и вовнутрь.
4. Releve на полупальцах в VI позиции у станка;
5. Упражнения на подъемы.

Раздел 3. Упражнения на выворотность

Теория. Понятие «выворотность». Для чего нужна выворотность.

Практика.

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка» лежа на животе;
3. «Бабочка»
4. «Буква «П»

Раздел 4. Упражнения на гибкость вперед

Теория. Понятия «гибкость». Техника исполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика.

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка» по I позиции

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

Раздел 5. Развитие гибкости назад

Теория. Понятия «гибкость». Техника выполнения упражнений на развитие гибкости назад.

Практика.

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз «поза сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. «Колечко» с глубоким port de bras назад

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

5. «Ласточка»

6. «Дельфин»

7. «Корзиночка»

Раздел 6. Силовые упражнения для мышц живота *Теория.* Техника выполнения упражнений для мышц живота *Практика.*

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3. «Планка».

4. «Велосипед»

Тема 7. Силовые упражнения для мышц спины

Теория. Техника выполнения упражнений для мышц спины

Практика

1. "Самолет".

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола

4. «Крокодил». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

Раздел 8. Упражнения на развитие шага

Теория. Понятие «шаг». Техника выполнения маховых движений

Практика.

1. Лежа на полу, battement relevele на 90° по 1 позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.

3. Лежа на спине battement relevele двух ног на 90° (в потолок),

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Раздел 9. Прыжки

Теория. Техника выполнения прыжков.

Практика.

1. Temps leve sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, введение в учебный план второго года обучения.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Повторение правил поведения в хореографическом зале, в учреждении. Требования к внешнему виду. Знакомство с целями, задачами второго года обучения.

Раздел 2. Упражнения для стоп

Теория. Техника выполнения упражнений для стоп.

Практика.

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Раздел 3. Упражнения на выворотность

Теория. Техника выполнения упражнений на выворотность.

Практика.

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
4. Battement relevent на 90° по 1 позиции на животе в сторону вытянутой стопой.

Раздел 4. Упражнения на гибкость вперед *Теория.*

Техника упражнений. Типичные ошибки. Практика.

1. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

2. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
3. Спинной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Раздел 5. Развитие гибкости назад

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости назад

Практика.

1. "Кошечка"
2. "Качели". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
3. "Мостик" из положения на спине.
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Раздел 6. Силовые упражнения для мышц живота

Теория. Техника выполнения упражнений для мышц живота.

Практика.

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Раздел 7. Силовые упражнения для мышц спины

Теория. Техника выполнения упражнений для мышц спины.

Практика.

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание согнутых скрещенных ног.
3. «Крокодил» по I позиции (стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Раздел 8. Упражнения на развитие шага Теория.

Техника упражнений. Типичные ошибки. *Практика.*

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении "лягушка", поочередно выпрямлять ноги.
4. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе.

Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. «Ласточка» из положения стоя (равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад).

Раздел 9. Прыжки

Теория. Техника выполнения прыжков.

Практика.

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
3. "Козлик". Выполняется pasassemble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.
5. «Разножка».

Раздел 10. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – итоговая аттестация обучающихся. Подведение итогов освоения образовательной программы.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой педагогом

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – С.-П.: Песпекс Люкси, 1996
2. Белякова Н.Т. Фигура. Грация. Осанка. – М.: Просвещение, 1978
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – С.-П.: Диамант, 2007
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2003
5. Жаки Грин Хаас. Анатомия танца. Минск: Попурри, 2011
6. Зайцева Г.А., Игнатъева Е.Н., Чернякина С.С. Сказочный театр физической культуры. - Волгоград: Учитель, 2003
7. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-спорт, Олимпия Press, 2001
8. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980
9. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, Олимпия Press, 2001
10. Матвеев В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца. - С.-П., 1999
11. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. – М.: Айрис дидактика, 2004
12. Мурашко М.П. Русская пляска. – М.: Издательский Дом МГУКИ, 2010
13. Пуртова Т.В. Танец на любительской сцене (XX век: достижения и проблемы). – М., 2006
14. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Век информации, 2009
15. Соломенникова О.А. Основные и дополнительные программы ДОУ. - М.: Айрис-пресс, 2006
16. Устинова Т.А. Лексика русского танца (Основные элементы русских танцев и плясок). – М.: редакция журнала «Балет», 2006

17. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. - Ярославль: Академия развития, 2005
18. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-фи-дансе». - М.: Детство-пресс, 2007
19. Хореографическое искусство. Справочник. - М.: Искусство, 2005
20. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. - М.: Релиз, 2004
21. Чжиюн Ф. Стретчинг / Серия «Здоровье нации». - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004