

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа № 1 имени А. А. Семёнова»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮСШ № 1 им.
А. А. Семёнова»

Н. В. Чернова

«14» августа 2019 г.



**Дополнительная
Общеразвивающая программа
по танцевальному спорту
срок реализации
срок реализации: 1 год**



город Курган

Дополнительна общеразвивающая программа по танцевальному спорту Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 имени А. А. Семёнова»

Составитель:

Чернова Наталья Владимировна, директора МБУДО «ДЮСШ № 1 им. А. А. Семёнова», «Мастер спорта СССР», «Почетный работник общего образования Российской Федерации», «Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации»»

Рецензенты:

Семёнова Людмила Ивановна, старший тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ № 1» высшей квалификационной категории, «Отличник физической культуры и спорта РФ»; «Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ», «Мастер спорта СССР».

Программа рассмотрена и одобрена на заседании школьного методического объединения тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 имени А. А. Семёнова» города Кургана.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Пояснительная записка к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные танцы»

1.1. Направленность.

Образовательная программа "Спортивные танцы" – спортивнооздоровительной направленности. Она способствует увеличению двигательной активности детей и помогает им овладевать осознанными двигательными действиями.

1.2. Новизна программы.

Новизна и оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и овершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

1.3. Актуальность программы.

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

На современном этапе развития система физкультурного образования детей дошкольного возраста требует инновационных изменений. Увеличился спрос родителей на дополнительные образовательные услуги.

Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей являются спортивные танцы, которые являются сегодня одним из лидеров мирового спортивного движения.

Актуальность использования занятий спортивными танцами в следующем:

1. Занятия спортивными танцами обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».

2. Спортивные танцы развивают двигательную подготовленность детей к школе и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

3. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

1.4. Педагогическая целесообразность программы.

Занятия спортивными танцами развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим. У дошкольников развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

1.5. Цель программы - мотивация детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни посредством овладения основами спортивных танцев, содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

1.6. Задачи дополнительной образовательной программы.

Основные задачи - обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями, использовать их в качестве средств укрепления здоровья; совершенствовать функциональные возможности организма; развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.

Оздоровительные задачи - содействовать укреплению и сохранению здоровья детей, нормального физического и психического развития; укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени); формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Образовательные задачи - формировать технику выполнения упражнений, навыки выразительности, пластичности, грациозности движений; формировать умение согласовывать свои движения с музыкой; развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания; развивать индивидуальные способности.

Воспитательные задачи - воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями; содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей; развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.

1.7. Отличительные особенности программы.

В основу программы «Спортивные танцы» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-гимнастики, стретчинга, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, шейпинга, релаксирующей гимнастики), а так же с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников. Воспитанники находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

1.8. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа предложена для реализации тренером – преподавателем по спортивным танцам с детьми от 3 лет до 18 лет.

1.9. Сроки реализации программы (продолжительность, этапы) Решением педагогического совета ежегодно устанавливаются сроки реализации общеобразовательной программы дополнительного образования «Спортивные танцы». В связи с этим реализация программы осуществляется в течение одного учебного года с 01 сентября по 31 августа и рассчитана на 1 год обучения.

1.10. Формы и режим занятий.

Основной формой организации занятий являются групповые тренировки с использованием различного оборудования. На занятиях предусмотрена работа в малых группах, парах, тройках и индивидуальная работа.

В процессе работы также используются: игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, эстафеты, мини-соревнования, пантомимы-сочинения, творческие отчеты, фотовыставки, открытые занятия для родителей, участие в показательных выступлениях, в соревнованиях и отчетных концертах.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей.

Продолжительность академического часа:

- с детьми 3 – 4 лет 20 минут,
- с детьми 5 – 6 лет - 30 мин.,
- с детьми 7 лет и старше – 40 мин.

Таблица № 1

Этап подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный возраст для зачисления	Кол-во учащихся в группе ми./ мак.	Учебная нагрузка в неделю (часы)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	3 года	18 лет	15/30	до 6

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в часах для группы с расчетом на 52 недели занятий 46 часов на базе Учреждения и 6 часов – индивидуальная подготовка.

Занятия – 3 часа в неделю, в год – 156 - 159 часов в год;

4 часа в неделю -208 – 211 часов в год;

5 часов в неделю – 260 – 263 часов в год;

6 часов в неделю – 312 – 316 часов в год.

Таблица № 2

№ п/п	Разделы	Количество учебных часов			
		3 ч/н	4 ч/н	5 ч/н	6 ч/н
1	Предметные области (час.)				
1.1	Теория	1	1	2	3
1.2	Общая физическая подготовка	70	75	90	120
1.3	Специальная физическая подготовка	50 - 53	70 - 73	100 - 103	113 - 117
1.4	Техническая подготовка	17	39	39	40
1.5	Самостоятельная работа обучающихся	18	23	29	36

3	Промежуточная аттестация	Согласно календарного плана			
		156-159	208 - 211	260-263	312-316

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

С первых минут на занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься.

Первостепенная задача - преподать ребенку элементы музыкально-ритмического восприятия основ бального танца и, прежде всего, необходимо научить ребят красиво и осознанно двигаться под музыку. Очень важно разбудить у детей желание двигаться, когда звучит музыка, сделать связь музыки с движением привычной и естественной.

С первых занятий надо предоставить им возможность самостоятельно отвечать на музыку движением. Если сразу не пробудить любовь и стремление к самостоятельному творческому движению, то позднее сделать это весьма трудно.

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается.

Каждое занятие составляется по определённому плану, но материал от занятия к занятию варьируется в зависимости от усвоения его детьми.

В начале обучения должны преобладать элементы музыкально-ритмического восприятия, простейшие комбинации детских бальных танцев и ряд вспомогательных, корригирующих упражнений.

Нагрузку в течение тренировочного занятия следует распределить равномерно во всех упражнениях.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы и детских садов, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными танцовщиками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения занятий по танцевальному спорту. Успешность воспитания во многом

определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в детском саду, школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих танцоров, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем

наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера.

5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

Работа с родителями помогает решать вопросы всестороннего физического развития детей. Вырастить детей здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников учреждения. В рамках тренировочной работы для координации воспитательной деятельности, проводимой в семье и детском саду и школе, решаются задачи:

- по совершенствованию воспитательно-образовательной работы с детьми;
- по внедрению новых форм и методов работы с семьей;
- даются рекомендации по процессу физического воспитания ребенка не только в детском саду или школе, но и в семье;
- для усиления связи между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребенка в семье, даются различные поручения и задания, которые дети выполняют вместе с родителями (подготовка к показательным выступлениям, придумывание связок и образных упражнений);
- по использованию личного примера взрослых членов семьи в физическом воспитании детей (привлечение родителей к участию в занятиях).

6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- К занятиям «Танцевальный спорт» допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- На занятиях обучающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- При проведении занятий необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Не допускать нахождения обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Обучая занимающихся, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у юных танцоров дружеское и корректное отношение к партнерам.
- При организации занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
- При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.
- При организации занятия тренер-преподаватель должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, тренер-преподаватель предлагает обучающемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игры, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При проведении занятия тренер-преподаватель должен правильно выбрать место нахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Ожидаемый результат - программа предусматривает формирование у детей знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

Дети должны знать и понимать - правила безопасного поведения; правила выполнения базовых движений и элементов трудности; смысл спортивной терминологии; визуальные и голосовые команды педагога; основные понятия музыкальной грамоты (характер, ритм, темп, тихо - громко, слитно - отрывисто,

сильная доля, фразы); особенности содержания современных направлений фитнеса.

Дети должны уметь - контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку; освоить базовые элементы аэробики (основные шаги) и шаги аэробики в сочетании с различными движениями рук; выполнять аэробные комплексы синхронно и согласовывать свои движения с ритмом и темпом музыки; уметь свободно выполнять перестроения на основе композиций и находить свое место в зале; самостоятельно исполнять знакомые связки и комбинации; соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; использовать современный спортивный инвентарь и оборудование; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни.

Способы проверки результатов обучения:

- постоянный визуальный контроль (в любом виде деятельности),
- тесты-практикумы - проводятся после обучения новым движениям (см. приложение №1),
- участие в соревнованиях – 2-3 раза в год.

В целях объективного определения перспективности занимающихся спортивными танцами детей и своевременного выявления недостатков в их подготовке тестирование занимающихся проводится:

- начальное тестирование – сентябрь;
- итоговое тестирование - май;
- тесты – практикумы – в течение всего периода обучения, включаются в комплексы занятий.

В процессе обследования все дети находятся в равных условиях. На основании полученных результатов проводится сравнительный анализ динамики двигательной подготовленности детей. В таблице представлены виды контрольных упражнений, используемых при начальном и итоговом тестировании для выявления степени подготовленности.

Контрольные упражнения

Таблица № 3

Упражнения	Методические указания
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла; значительные - 1 балл; недодержка 1 счета - 1 балл.
Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За неуверенность, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1 балла.

Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Руки, ноги прямые. Оценивается по количеству выполненных упражнений..
Стойка на носке одной, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождение с места, подскоки). Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек. При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности -0,5 балла
Бег на 20 метров	. Засчитывается лучший результат.
Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Засчитывается лучший результат.
Сгибание рук и разгибание в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90°, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин.	Руки, ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений
Танцевальная подготовка	Комбинация 2х8 счетов с использованием базовых шагов аэробики

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- выступления детей на массовых праздниках в дошкольных образовательных и учреждениях;
- выступления детей на городских спортивных праздниках и фестивалях
- размещение информации на сайте детского сада; - фотовыставки; - демонстрация работы кружка для педагогов города.

Медицинский контроль

В начале учебного года обучающиеся проходят медицинское обследование и получают допуск к посещению тренировочных занятий. В течение всего учебного года тренер-преподаватель следит за состоянием здоровья обучающихся на тренировках.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ТРЕНЕРА - ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Алекс Мур. Пересмотренная техника спортивного бального танца.
2. Базарова Н. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. – Л.: Искусство, 1984-199с.
3. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – Л.-М.: Искусство, 1983.-207с.
4. Бондаренко А.К., Матусик А.И. Воспитание детей в игре. – М.:Просвещение, 1983.
5. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А., Основы характерного танца. – М. –Л: Искусство, 1939
6. Бондаренко Л.; Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев.: Музычна Украина, 1985.
7. Бочарникова Э.В. Страна волшебная – балет. – М.: «Дет.Лит.», 1974.–190 с.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. «Специальная литература» – СПб.: «Лань», 2001.–192 с.
9. Вархолов Ф.В. Грим. – М.: «Советская россия», 1964.–103 с.
10. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. 2-е издание. – М.: «Искусство», 1987.–382 с.: ил.
11. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. – Самара: Самарский университет, 1992.–193с.
12. Ваганова А. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.-193с.
13. Головкина С. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989-160с.
14. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: «Искусство», 1983.–237с.: ил.
15. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманыц Е. Народносценический танец. – М.: Искусство, 1967.
16. Зими́на А.Н. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.:Просвещение, 1971
17. Каргин А.С. Воспитательная работа в самодеятельном хореографическом коллективе.
18. Костровская В., Писарев А, Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1986-262с.
19. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов.– М.:Просвещение, 2000.
20. Кононова Н.Г. Музыкально-дидактические игры дошкольников.– М.:Просвещение, 1988.

21. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Издательство МГИК, 1994.–320 с.: ил.
22. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. – М.: «Академа», 1999.
23. Лисицкая Т.С. Джазовый танец. – Москва-Гамбург, 1999.–28 с.
24. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения.–М.:ВЦХТ, 2001.
25. Надеждина Н., Русские танцы – М.: Госкультпросветиздат, 1951.
26. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.–128 с.: ил.
27. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001.–168 с.: ил.
28. Ткаченко Т., Народный танец. – М.: Искусство, 1967.
29. Тарасов Н. Классический танец. – М.: «Искусство», 1981.–436 с.
30. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: «Искусство», 1967.–654 с.
31. Эльяш Н. Образы танца. – М.: «Знание», 1970.–240 с.