

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 29 г.Сочи
им.Героя Советского Союза Нагуляна М.К.
354394 г. Сочи, Адлерский район село Нижняя Шиловка улица Светогорская,
тел/факс (8622) 455-411 E-mail: school29@edu.sochi.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» мая 2023г.
Протокол № 17

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ №29
им. Героя Советского Союза
Нагуляна М.К.

Ц.А. Николаева
«22» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮВЕНТА» (ТАНЕЦ)**

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год (108 часов)*

Возрастная категория: *от 10 до 15 лет*

Форма обучение: *очная*

Вид программы: *типовая*

Программа реализуется на *бюджетной основе*

ID-номер Программы в Навигаторе: 48090

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования Урюмцева Д.Г.

Сочи 2023г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Танец – древнейший вид искусства. Истоки танцевального искусства заложены в глубокой древности. Появление танца связано с осознанием ритма в качестве сопровождения определенной последовательности телодвижений. Он был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Уже на первом этапе своего существования танец пытался в обобщенной форме отображать действительность, отбирать наиболее характерные ее черты, придавать им определенный образ. Во все времена танец играл важную роль в общественной жизни человека. Танец, присущий тому или иному народу, ярко показывает его национальные особенности, неповторимые орнаменты рисунков и манеру движений, своеобразие пластики. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Он раскрывает творческие способности человека, воспитывает его художественный вкус и любовь к прекрасному.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Ювента» (Танец) относится к программам *художественной направленности*.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»;

7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

10. Уставом МОБУ СОШ № 29 им. Героя Советского Союза Нагуляна М.К.

Актуальность программы

Занятия по программе «Ювента» (Танец) способствуют физическому, психологическому росту детей. Учащиеся осваивают вначале простейшие танцевальные движения, развивающие мышцы и гибкость, затем обучаются основам различных танцевальных техник, приобретают навыки актёрского мастерства, учатся самостоятельно ставить танцевальные этюды.

При изучении законов движения в соответствии с требованиями пластики и внешней выразительности у ребенка формируется эстетический вкус, развиваются художественные способности. Все это способствует творческому росту детей. Сложность материала зависит от возраста детей, от их физических, умственных, психических особенностей.

Новизна программы «Ювента» (Танец) заключается в объединении как практических и теоретических основ изучения хореографии, так и различных направлений хореографии, что позволяет формировать физические данные детей, артистизм как взаимосвязанную целостность.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, эстетический вкус, нравственность, а так же приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

Отличительные особенности

Основной идеей данной программы является формирование навыков здорового образа жизни, морально волевых качеств системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 15 лет. Численность в группе до 22 человек.

Объем программы

Объем данной программы составляет 108 часов.

Формы организации образовательного процесса

Занятия проходят в очной форме.

Основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, игровые занятия, конкурсы, мастер-классы, праздники, видео занятия.

Учебный процесс проводится с использованием различных видов занятий: групповые, массовые.

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия проходят в группах.

Виды занятий

Виды занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория + практика), контрольно - проверочные занятия.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 108 часов.

Особенности организации образовательной деятельности: Зачисление в группы производится с обязательным условием – справка от врача.

Особенностями в организации и проведении занятий являются: партнерские отношения между педагогом и ребенком, отсутствие критики результатов творческого труда, игровая форма проведения занятия, благоприятный эмоционально-психологический климат на каждом занятии.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Уровень сложности программы.

Ознакомительный - основными задачами данного уровня являются: знакомство детей с миром танца, выявление и развитие танцевальных способностей детей, формирование интереса и мотивации детей к занятиям хореографией. В ходе освоения данного уровня развивается интерес к предметному содержанию образовательного процесса, формируются ценностные ориентации, ярче проявляются его общие и специальные творческие способности, склонности к занятиям хореографией.

1.2.Цель:

Формирование личности и развитие творческих способностей учащихся.
Выявление и поддержка талантливых и одарённых детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить самостоятельному выполнению начальных элементов современного танца hip-hop;
- научить выполнению комплекса оздоровительно-укрепляющих упражнений низкой интенсивности;
- учить владению своим телом;
- учить синхронному исполнению танцевальных движений;
- сформировать систему знаний по основам современного танца;
- постепенно увеличивать диапазон танцевальных движений;

- научить новым танцевальным движениям, увеличивая диапазон сложных танцевальных элементов;

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость и пластику движений;
- развивать выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- укреплять мышечный корсет;
- развивать волевые качества;
- развивать музыкально-ритмические навыки;
- развивать пластику движения;

Воспитательные:

- способствовать формированию эстетических качеств личности;
- научить работать и взаимодействовать в коллективе;
- способствовать приобретению навыков выступления перед аудиторией и эмоционального воздействия на нее.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Основы современного танца, гигиена и инструктаж по технике безопасности	1	1		Наблюдение Входящий мониторинг
2.	Ритмика и пластика	36	3	33	Текущий контроль методом наблюдений Внутренняя и внешняя оценка

3.	Постановка простой хореографии на основе пройденного материала	24	6	18	Текущий контроль методом наблюдений Внутренняя и внешняя оценка
4.	Общая физическая подготовка и растяжка	22	3	19	Текущий контроль методом наблюдений Промежуточный мониторинг
5.	Изучение базовых движений Нip-Нор	22	3	19	Текущий контроль методом визуальной диагностики Итоговый мониторинг
6.	Контрольные и итоговые занятия	3		3	Итоговый контроль. Отчётный концерт.
Итого		108	16	92	

1.3.2.Содержание учебного плана

1. Основы современного танца, гигиена и инструктаж по технике безопасности (1ч).
Теория: Объяснение правил поведения в зале, в раздевалке и коридоре. Объяснение основных моментов гигиены (сменная обувь, форма). Рассказ об основах танца Хип-Хоп и его специфике и истории (1ч).
Практика: -
Дистанционное обучение: просмотр видео.
2. Ритмика и пластика (36ч.)
Теория: Объяснение музыкальных канонов в Хип-Хоп музыке. Рассказ о анатомии и строении тела (3ч).
Практика: упражнения на развитие ритмик и пластики тела (33ч.).
Дистанционное обучение: упражнения на развитие ритмик и пластики тела при помощи видео-платформы ZOOM.

3. Постановка простой хореографии на основе пройденного материала (24ч.).
Теория: объяснение музыкального рисунка в данной хореографии. Объяснение о технике выполнения движений и порядка их выполнения (6 ч.).
Практика: изучение движений (18 ч.)
Дистанционное обучение: изучение движений при помощи видеоплатформы ZOOM.
4. Общая физическая подготовка и растяжка (22ч.).
Теория: Объяснение правильного выполнения упражнения и вреде ошибочного выполнения упражнения (3ч.)
Практика: выполнение упражнений направленных на развитие общей физической подготовки и растяжки (19ч.)
Дистанционное обучение: выполнение упражнений направленных на развитие общей физической подготовки и растяжки при помощи видеоплатформы ZOOM.
5. Изучение базовых движений Hip-Hop (22ч.).
Теория: объяснение правильного выполнения движения и этапов его изучения (3ч.)
Практика: изучение движения (19ч.).
Дистанционное обучение: изучение движения при помощи видеоплатформы ZOOM. Просмотр видео с этим базовым движением.
6. Контрольные и итоговые занятия(3ч.)
Теория: Объяснение задания, которое должны выполнить ученики и условий зачета и незачета.
Практика: выполнение задания (3ч.)
Дистанционное обучение: выполнение задания при помощи видеоплатформы ZOOM или при помощи отснятого видео учеником и пересланного мне по почте или в социальной сети.

1.3.3. Ожидаемые результаты программы

Личностные:

- воспитание дисциплины и самоорганизации на уроках
- воспитание мотивация к обучению и познанию;
- воспитание характера и стремление к освоению танцевального искусства;
- воспитание стремление к развитию разнообразию стилей современного танца;

Метапредметные:

- развить умения самостоятельно выполнять базовые упражнения комплекса низкой интенсивности, средней интенсивности и высокой интенсивности;
- развить умения самостоятельно выполнять базовые движения современного танца; придумывать вариации базовых движений; импровизировать на базовых движениях;
- развить умение владеть своим телом;
- развить умение ставить перед собой цель, определять задачи;
- развить умение самостоятельно исполнять современный танец.
- развить умение слушать и слышать, участвовать в коллективном обсуждении проблем, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми
- развить умение планировать свой день в соответствии с тренировочным процессом

Предметные:

- учащиеся получают знания, базовых движений;
- учащиеся получают знания, проявления себя на сцене;
- учащиеся получают знания, актерского мастерства для проявления характера и образа в танце;
- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу

2.1.Календарный учебный график

Занятия проводятся в актовом зале

№ п/п	Дата	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	В этом блоке используются формы
-------	------	--------------	--------------------------	---------------	---------------------------------

					контроля: наблюдени е, опрос, игры, тренинги, сдача нормативо в, участие в концертах
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		Беседа	
2.		Нір-Нор музыка		Объяснение, показ	
3.		Ритмика		Объяснение, показ	
4.		Ритмика		Объяснение, показ	
5.		Bounce		Объяснение, показ	
6.		Основные шаги по направлениям		Объяснение, показ	
7.		Ритмика		Демонстраци я	
8.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
9.		Основные шаги по направлениям		Объяснение, показ	
10.		Изучение связки		Объяснение, показ	
11.		Ритмические игры		Игры	
12.		Импровизация		Объяснение, показ	
13.		Мастер класс от Владимира Хана онлайн		Просмотр видео	
14.		Scoop, double step touch базовые шаги		Объяснение, показ	
15.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
16.		double step touch, mambo базовые шаги		Объяснение, показ	
17.		double step touch, mambo базовые шаги		Объяснение, показ	

18.		v-step , slide , базовые шаги		Объяснение, показ	
19.		v-step , slide , базовые шаги		Объяснение, показ	
20.		v-step , slide , базовые шаги		Объяснение, показ	
21.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
22.		Battle		Групповая работа	
23.		twist jump , cross, straddle, базовые шаги		Объяснение, показ	
24.		twist jump , cross, straddle базовые шаги		Объяснение, показ	
25.		hip-hop и другие танцевальные направления		Объяснение, показ	
26.		Bounce, grape - базовые шаги		Объяснение, показ	
27.		Bounce, grape - базовые шаги		Объяснение, показ	
28.		Monastery, up town – базовые шаги		Объяснение, показ	
29.		Monastery, up town – базовые шаги		Объяснение, показ	
30.		up tawn, shamrock – базовые шаги		Объяснение, показ	
31.		up tawn, shamrock – базовые шаги		Объяснение, показ	
32.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
33.		Просмотр танцевальных видеоклипов		Объяснение, показ	
34.		sham rock, doggi, putty duk, – базовые шаги		Объяснение, показ	
35.		atlanta stomp, stive martin – базовые шаги		Объяснение, показ	
36.		tone wor, rk bouce, kriss kross – базовые шаги		Объяснение, показ	
37.		Отчетный концерт		Выступлени е	
38.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
39.		Расстановка по линиям и		Объяснение,	

		рисункам		показ	
40.		United dance open просмотр видео		Видеопросмотр	
41.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
42.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
43.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
44.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
45.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
46.		Отработка сделанной постановки		Объяснение, показ	
47.		Отработка сделанной постановки		Объяснение, показ	
48.		Отработка сделанной постановки		Объяснение, показ	
49.		Mellenium Dance Festifal просмотр видео		Просмотр видео	
50.		Отработка сделанной постановки		Объяснение, показ	
51.		Отработка сделанной постановки		Объяснение, показ	
52.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
53.		Отработка сделанной постановки		Объяснение, показ	
54.		Отработка сделанной постановки		Объяснение, показ	
55.		Отработка сделанной постановки		Объяснение, показ	
56.		Волна руками, головой, телом изучение		Объяснение, показ	
57.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
58.		Просмотр танцевальных видеоклипов		Просмотр видео	
59.		Волна руками, головой, телом отработка		Объяснение, показ	
60.		Волна руками, головой, телом импровизация		Объяснение, показ	

61.		Fix, stop, pop изучение		Объяснение, показ	
62.		Fix, stop, pop отработка		Объяснение, показ	
64.		Fix, stop, pop импровизация		Демонстраци я	
65.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
66.		Просмотр танцевальных видеоклипов		Просмотр видео	
67.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
68.		Drop the top просмотр видео		Просмотр видео	
69.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
70.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
71.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
72.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
73.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
74.		Расстановка по линиям и рисункам		Объяснение, показ	
75.		Отработка пройденного материала		Объяснение, показ	
76.		Battle		Групповая работа	
77.		Отработка пройденного материала		Групповая работа	
78.		Отработка пройденного материала		Групповая работа	
79.		Отработка пройденного материала		Групповая работа	
80.		Отработка пройденного материала		Групповая работа	
81.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
82.		Ритмические игры		Объяснение, показ	
83.		Импровизация		Объяснение,	

				показ	
54.		Импровизация		Объяснение, показ	
85.		Изучение связки		Объяснение, показ	
86.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
87.		Импровизация		Объяснение, показ	
88.		Изучение связки		Объяснение, показ	
89.		Повторение связки		Объяснение, показ	
90.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
91.		Roof top, Seed prep, Happy feet базовый шаг		Объяснение, показ	
92.		Roof top, Seed prep, Happy feet базовый шаг		Объяснение, показ	
93.		Roof top, Seed prep, Happy feet базовый шаг		Объяснение, показ	
94.		Импровизация		Объяснение, показ	
95.		Изучение связки		Объяснение, показ	
96.		ОФП, растяжка		Объяснение, показ	
97.		Harlem shake, Robocop, Roger rabbit базовый шаг		Объяснение, показ	
98.		Harlem shake, Robocop, Roger rabbit базовый шаг		Объяснение, показ	
99.		Harlem shake, Robocop, Roger rabbit базовый шаг		Объяснение, показ	
100.		Импровизация		Объяснение, показ	
101.		Изучение связки		Объяснение, показ	
102.		Battle		Групповая работа	
103.		Контрольное занятие		Отчетный концерт	

2.2. Условия реализации программы:

Условия набора обучающихся в объединение: формирование групп происходит по желанию на свободной основе с предоставлением медицинской справки.

Наполняемость в группах составляет: 22 человека в группе.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы проведения занятий:

Практические занятия, направленные на развитие физических способностей, умений, навыков.

Теоретические занятия, направленные на развитие знаний о танцевальном направлении и применение этих знаний на практике.

Дистанционное (практическое и теоретическое) осуществляется при помощи площадок ZOOM, SKYP и социальных сетей. Применяется для особых случаев, когда нет возможности заниматься офлайн.

Формы организации деятельности детей учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности:

Практические занятия организуются при помощи упражнений направленных на развитие танцевальных способностей, умений, навыков, с музыкальным сопровождением; постановка хореографии; отработка хореографии; упражнения на координацию и т.д.

Теоретические занятия организуются при помощи лекций, объяснений, рассказов, приведение примеров, показа видео и т.д.

Дистанционное занятие организуется при помощи упражнений направленных на развитие танцевальных способностей, умений, навыков, с музыкальным сопровождением; постановка хореографии; отработка хореографии; упражнения на координацию и т.д.

Материально-техническое обеспечение:

1. Актальный зал;
2. Зеркальная стена;
3. Флеш носители;
4. Аудиосистема;
5. Коврики;
6. Костюмы;
7. Реквизит.

2.3. Формы аттестации

Некоторые формы подведения итогов:

опрос, контрольное занятие, концерт, зачет, самостоятельная работа, открытое занятие для родителей, соревнование, фестивали, показательные выступления, игра-испытание, презентация творческих работ, самоанализ, взаимозачет.

Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы необходимы для

подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы и могут быть использованы для проведения анализа результатов.

Дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся и т.д.- документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося.

2.4.Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности. Мониторинг результатов освоения программы.

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

- спектр способов и форм выявления результатов: беседа, опрос, наблюдение, просмотр на репетициях, праздничные мероприятия, фестивали, концерты, зачеты, конкурсы, соревнования;
- спектр способов и форм фиксации результатов: грамоты, дипломы, готовые работы, журнал оценки, анкеты, тестирование, протоколы мониторинга;
- спектр способов и форм предъявления результатов: конкурсы, фестивали, праздники, концерты, демонстрация номеров, соревнования;

Для отслеживания уровня овладения универсальными учебными действиями (УУД) используется педагогический мониторинг, который оценивается по 3-х балльной системе: **полностью владеет - 3 балла; хорошо владеет - 2 балла; частично владеет - 1 балл; не владеет - 0 баллов.**

Вид мониторинга	Формы проведения мониторинга	Сроки проведения мониторинга
<i>Входящий</i>	Мониторинг сформированности (УУД) на начало учебного года: анкетирование, наблюдение, самоконтрольи т.д.	Сентябрь текущего учебного года.
<i>Текущий</i>	Наблюдение, самоконтроль, анкетирование, взаимозачет, коллективный анализ работ, отзыв, эссе и т.д.	В процессе обучения, в том числе и по изучаемым темам.
<i>Промежуточный</i>	Мониторинг сформированности (УУД) в процессе обучения : анкетирование, устный опрос, экспресс выставки и т.д.	Декабрь текущего учебного года.
<i>Итоговый</i>	Мониторинг сформированности	Апрель текущего

	универсальных учебных действий на конец учебного года: диагностические карты обучающегося, наблюдение и т.д.	учебного года.
--	--	----------------

Объектами мониторинга могут являться:

- знания, умения, навыки по изучаемому предмету, курсу, модулю;
- универсальные учебные действия;
- уровень и качество изготавливаемых изделий, мероприятий и т.д.;
- мастерство, культура и техника исполнения танцевальных номеров;
- степень самостоятельности и уровень творческих способностей

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса- беседа, показ, лекция, практическая работа.

Дидактический материал используемый на занятиях объединения: Видеоматериалы, иллюстративный материал (фотографии), литература для обучающихся (журналы, книги и др.), плакаты.

2.6.Список литературы

2.6.1.Список литературы для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 2000. – 265 с.: ил.
2. Детские подвижные игры народов ССР. – М.: Просвещение, 1989. – 240 с.: ил.
3. Ермолаев О.Ю. Учимся дышать правильно. - М.: Просвещение, 1994.
4. Железняк Ю.Д. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. – М.: ФиС.
5. Залетаев И.П. Физическая культура. – М.: Высшая школа, 1998.
6. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. - М.: Просвещение; Владос, 1995.

2.6.2.Список литературы для детей и родителей:

1. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: Просвещение; Владос, 1994.
2. Рубцов А.Т. Общеукрепляющие упражнения. – М.: ФиС, 1977.
3. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 334 с.: ил.
4. Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса. – М.: ВТО, 1972. – 480 с.: ил.
5. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - Ярославль: Академия развития, 1998.