

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 401
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО
Протокол педагогического совета
ГБОУ школа № 401
№ 1 от «30» августа 2017 г.

Зампр В.Ю. Федорова



УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 513-0 от 31.08.2017г.
Директор ГБОУ школа № 401
С.Н. Язневич

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Хореография

Возраст учащихся 7-17 лет
Срок реализации 3 года

Разработчик:

Шуварова Ольга Николаевна

педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Нет, не понять нас, сумасшедших,
На танцевальный ринг сошедших,
И бьющихся за пьедестал,
Но каждый, все же, кем-то стал!»

Танец - совершенно особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Танец отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. А еще танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее. Последователь суфизма Хазрат Инайят Хан писал: «Здоровье есть состояние совершенного ритма и тона. Музыка есть ритм и тон. Когда здоровье не в порядке, это значит, что музыка в нас неправильна, необходима помощь гармонии и ритма, чтобы привести нас в состояние Гармонии и Ритма». Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация. Но танец - это и прекрасный лекарь. Он способствует уменьшению локального мышечного напряжения - так называемых зажимов. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру.

Современные танцы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Понимание значения танцев, как формы искусства, обладающей спортивными аспектами, способствовало образованию танцевального спорта, ставшего устойчивой эстетической единицей сегодняшнего дня. Продолжением этого процесса стало образование своеобразной условной «пирамиды», на различных уровнях которой возможно комфортное пребывание и перемещение различных возрастных и социальных групп в зависимости от их взгляда на формулу «искусство - спорт».

Направленность :

художественная.

Уровень освоения :

базовый

Актуальность: программы заключается в методах и формах воспитания физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, в формировании здоровья ребенка как организации рационального двигательного режима в игровой, эстетически достойной воспитательной форме. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!». Актуальность программы связана с развитием танца, требующего использования новых форм, методов и средств организации хореографической деятельности. Возросшие физические и психологические нагрузки в обучении, требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки детей.

Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника. В специфичности хореографической деятельности (учебно-тренировочной и показательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека. Обучающийся танцевальным действиям воспитанник сознательно контролирует движения своего тела, целенаправленно перемещается в пространстве с помощью собственных усилий. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Новизна:

Хореографическая деятельность в целом и тренировка управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя контурами регулирования. Один из них *внешний*, со стороны педагога, и стороны коллектива, другой - *внутренний*, со стороны самого учащегося. Внешний контур регулирования включает всю совокупность воздействия педагога и коллектива на ребенка. Внутренний контур связан с восприятием, активной переработкой внешних воздействий, их реализацией учащегося не только на тренировке, в условиях концертной деятельности, но в других сферах жизни. Внутренний контур, следовательно, представляет собой основанную на самостоятельности мысли и действий сознательную (психическую) саморегуляцию обучающе-

гося своей собственной жизнедеятельности, в частности двигательной, своих состояний, своих действий, поступков, поведения в целом.

Отличительные особенности программы основаны на новейших технологиях и инновациях (игровые методы) и направлены на подготовку и развитие танцевальных способностей детей, обучение технике бального, современного и народного танца, включение элементов, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетике и сценическому движению.

Хореографическая деятельность отличается от других видов деятельности целями, задачами и способами их достижения. Хореографическая деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения воспитанников: их эмоциональной сферы и мотиваций, индивидуальных умений и темперамента, черт характера и волевых качеств, функциональных особенностей мышления, памяти, внимания.

В процессе физического воспитания обучающиеся учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности к саморегуляции психических состояний. На этапе углублённой подготовки воспитанники приобретают специальные качества, навыки, знания и умения. Развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке.

Танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров, поэтому спортивно - техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

Адресат программы. Настоящая программа предназначена для работы с детьми, в системе дополнительного образования. Рекомендуемый возраст для обучения от 7 до 17.

Программа рассчитана на среднего ребенка без каких-либо выдающихся способностей. Эта система воспитания заключается в методичной работе с детьми, пришедшими на занятия танцами без какой-либо предварительной подготовки, и шаг за

шагом, получают, развивают свои танцевальные способности, получают и углубляют свои знания, умения и навыки.

Цель программы - всестороннее гармоничное развитие учащихся. Сформировать навыки, позволяющие эффективно демонстрировать исполнение оригинальных и сложных фигур и композиций в единстве с музыкой.

Задачи программы

Обучающие:

1. Совершенствование специальной физической подготовки, особенно пластичности и скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствование базовой технической подготовленности.
3. Совершенствование хореографической подготовки.
4. Совершенствование освоения ритмических рисунков.
5. Углубленная теоретическая и практическая подготовка.

Развивающие:

1. Развитие мышечно-двигательных, вестибулярных, осязательных, зрительных, слуховых ощущений через овладение техникой физических упражнений.
2. Восприятие движений через характер, форму, амплитуду, направление, продолжительность и скорость.
3. Работа над биомеханикой и фазами действий.
4. Развитие сценического движения и эстетики.
5. Развитие артистизма эмоциональных качеств.
6. Развитие творческих способностей.

Воспитательные:

1. Формирование психологической готовности к выступлениям, соревнованиям, сосредоточение, мобилизации всех физических и физических сил.
2. Воспитание чувства дружбы, товарищества, долга и ответственности, дисциплинированности, культуру поведения.
3. Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.

Условия реализации образовательной программы:

Условия набора и формирования групп:

В реализации программы принимают участие дети от 7- до 17 лет. На обучение принимаются все учащиеся вне зависимости от стартового уровня их подготовки при условии отсутствия противопоказаний по состоянию здоровья.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих лет обучения:

Возможно зачисления в группы 2 и 3-го года обучения детей на общих основаниях, а также детей из других коллективов.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение:

- просторный зал, оборудованный балетными станками (хорошо отполированными круглыми перекладинами диаметром 5 см, которые прикрепляются к стене кронштейнами).
- зеркальная стена (зеркала минимум 2 м высотой)
- пол – деревянный некрашенный, либо покрытый специальным линолеумом
- форма для занятий обучающихся из хлопчатобумажной ткани (футболка и обтягивающие спортивные штаны или лосины) и специальная танцевальная обувь
- магнитофон, аудиозаписи
- видеоаппаратура
- телевизор
- таблицы, схемы, фотографии, видеофильмы
- мультимедийные материалы
- аудиозаписи музыкального сопровождения.

Особенности организации образовательного процесса

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

- первый год обучения – 15 человек,
- второй год обучения -12 человек
- третий год обучения -10 человек

Сроки реализации - три года.

- 1 год обучения -72 часа
- 2 год обучения -72 часа
- 3 год обучения 144 часа

Режим занятий:

- 1 год обучения – 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу
- 2 год обучения – 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу
- 3 год обучения -144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Формы организации детей на занятии.

Групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные. Сочетание групповых и индивидуальных занятий для подготовки обучающихся к показательным выступлениям. Занятия могут проводиться в форме праздника, фестиваля, конкурса, открытого занятия для родителей. Обучение по программе предусматривает индивидуальная работа с учащимися: проводятся индивидуальные занятия, по изучению и отработке материала танцевальных постановок

Формы проведения занятий: комбинированное, практическое, а также репетиции и концерты.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Устойчивая мотивация к занятиям по хореографии
2. Осознанный выбор к организации содержания досуга
3. Способность оценить художественно-эстетический объект

Предметные

1. начальные понятия танцевальной музыкальной грамоты (музыкальный размер, ритм, темп, музыкальная фраза);
2. танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур);
3. правила мышечного разогрева и психологической настройки;
4. основные танцевальные движения наиболее распространённых танцев;
5. историю и географию танцев народов мира;

6. различные танцевальные стили.

Метапредметные

1. танцевать в паре и составлять авторские композиции танцев;
2. оценивать правильность исполнения танцев;
3. исполнять танцевальную программу различных танцев (диско, игровых, сюжетных);
4. самостоятельно составлять танцевальные композиции;
5. пользоваться основными приемами, позволяющими разогревать мышцы тела;
6. отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки;
7. оценивать правильность исполнения танцев.

Освоив программу учащиеся станут победителями конкурсов нематериального творчества районного и городского уровней. Освоят углубленные понятия танцевальной музыкальной грамоты (музыкальный размер, ритм, темп, музыкальная фраза, начало-конец музыкального произведения, характер танца).

Учебный план первого года обучения

№ п. п.	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1. Вводное занятие. 2 ч.					
1.1	Бальный танец - как массовый вид спорта и познание искусства движения. Инструктаж то ТБ.	1		1	
1.2	Регламент проведения урока, построение на приветствие, разминочная часть. Задачи на год.	1		1	
2. Разучивание и отработка элементов танцев. Постановка корпуса. Хореография изучаемых фигур. 56 ч.					
2.1	Медленный вальс.	1	21	22	
	Музыкальный размер	1		1	
	Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж		2	2	
	Изучаемые фигуры: Правая перемена		4	4	
	Изучаемые фигуры: Правая перемена с поворотом		3	3	
	Постановка в пару		2	2	
	Изучаемые фигуры: Правый поворот		3	3	
	Композиция		7	7	
2.2	Полька.	1	9	10	
	Музыкальный размер	1	1	2	
	Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж		1	1	
	Изучаемые элементы: галоп, подскоки, хлопки, повороты, работа стопы (пятка-носок)		3	3	
	Композиция		4	4	
2.3	Модный рок.	1	7	8	
	Музыкальный размер	1	2	2	
	Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж		1	1	
	Композиция.		4	4	
2.4	Ча-ча-ча.	1	15	16	
	Музыкальный размер	1		1	
	Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж		2	1	
	Изучаемые фигуры: Закрытое основное движение		2	2	
	Изучаемые фигуры: Нью-Йорк		2	2	
	Изучаемые фигуры: Тайм-степ		2	2	
	Композиция		7		
3. Хореографическая постановка. 10 ч.					
	Постановка танцевальных композиций		10	10	
4. Участие в выступлениях и соревнованиях. 4 ч.					
4.1	Видео просмотр чемпионатов.	2		2	
4.2	Участие в выступлениях и соревнованиях.		2	2	
Итого		8	64	72	

Учебный план второго года обучения

№ п.п.	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1. Вводное занятие. 2 ч.					
1	Инструктаж по технике безопасности. Задачи на год.	2		2	
2. Разучивание и отработка элементов танцев. Постановка корпуса. Хореография изучаемых фигур. 52 ч.					
2.1	Медленный вальс.	1	18	19	
	Музыкальный размер.	1		1	
	Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж.		2	2	
	Изучаемые фигуры: Левая перемена.		2	2	
	Изучаемые фигуры: Левая перемена с поворотом.		2	2	
	Постановка в пару. Работа в паре.		5	5	
	Чередование Правых и Левых фигур.		2	2	
	Композиция. Работа в парах.		5	5	
2.2	Самба.	1	18	19	
	Музыкальный размер.	1		1	
	Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж.		1	1	
	Изучаемые элементы: пружинка.		2	2	
	Изучаемые фигуры: Основное движение		2	2	
	Изучаемые фигуры: Самба-ход на месте		2	2	
	Изучаемые фигуры: Виск (вправо, влево)		2	2	
	Изучаемые фигуры: Вольта, Вольта в продвижении.		4	4	
	Композиция		5	5	
2.3	Ча-ча-ча.	1	13	14	
	Музыкальный размер	1		1	
	Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж		1	1	
	Изучаемые фигуры: Рука к руке.		2	2	
	Изучаемые фигуры: Плечо к плечу		2	2	
	Изучаемые фигуры: Спот-поворот		2	2	
	Композиция. Работа в парах.		6	6	
3. Хореографическая постановка. 14 ч.					
	Постановка танцевальных композиций		14	14	
4. Участие в выступлениях и соревнованиях. 4 ч.					
4.1	Видео просмотр чемпионатов.	2		2	
4.2	Участие в выступлениях и соревнованиях.		2	2	
Итого		7	65	72	

Учебный план третьего года обучения

№ п. п.	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1. Вводное занятие. 2 ч.					
1.1	Инструктаж по ТБ. Задачи на год.	2		2	
2. Разучивание и отработка элементов танцев. Постановка корпуса. Хореография изучаемых фигур. 88 ч.					
2.1	Ча-ча-ча.	1	17	18	
2.1 .1	Музыкальный размер. Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж.	1	1	2	
2.1 .2	Изучаемые фигуры: Ча-ча-ча лок вперед, Ча-ча-ча лок назад, Три Ча-ча-ча лок вперед, Три Ча-ча-ча лок назад		2	2	
2.1 .3	Изучаемые фигуры: Алемана		2	2	
2.1 .4	Изучаемые фигуры: Веер		2	2	
2.1 .5	Изучаемые фигуры: Хоккейная клюшка		2	2	
2.1 .6	Техника исполнения фигур: Плечо к плечу		2	2	
2.1 .7	Техника исполнения фигур: Рука к руке		2	2	
2.1 .8	Техника исполнения фигур: Спот Поворот		2	2	
2.1 .9	Композиция.		2	2	
2.2	Венский вальс, фигурный вальс.	2	12	14	
2.2 .1	Знакомство с Венским вальсом. Музыкальный размер	1	1	2	
2.2 .2	Правый поворот, Левый поворот.		2	2	
2.2 .3	Композиция.		2	2	
2.2 .4	Фигурный вальс: Балансе,	1	1	2	
2.2 .5	Поворот под рукой,		2	2	
2.2	Батман.		2	2	

.6					
2.2 .7	Композиция.		2	2	
2.3	Самба.	1	17	18	
2.3 .1	Музыкальный размер. Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж	1	1	2	
2.3 .2	Изучаемые фигуры: раскручивание от руки		2	2	
2.3 .3	Изучаемые фигуры: Променадный Самба ход		2	2	
2.3 .4	Изучаемые фигуры: Ботафого в продвижении		2	2	
2.3 .5	Изучаемые фигуры: Обратный поворот		2	2	
2.3 .6	Изучаемые фигуры: Вольта Спот поворот (влево, вправо)		2	2	
2.3 .7	Техника исполнения фигур: Прогрессивное основное движение		2	2	
2.3 .8	Композиция.		4	4	
2.4	Джайв.	1	17	18	
2.4 .1	Музыкальный размер. Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж.	1	1	2	
2.4 .2	Изучаемые фигуры: Променадные шаги (медленные, быстрые)		2	2	
2.4 .3	Изучаемые фигуры: Джайв шоссе (влево, вправо)		2	2	
2.4 .4	Изучаемые фигуры: Основное движение на месте		2	2	
2.4 .5	Изучаемые фигуры: Основное фоллавей движение		2	2	
2.4 .6	Изучаемые фигуры: Смена мест правого на левое		2	2	
2.4 .7	Изучаемые фигуры: Смена мест левого на правое		2	2	
2.4 .8	Изучаемые фигуры: Американский Спин		2	2	
2.4 .9	Композиция.		2	2	
2.5	Медленный вальс.	1	17	18	
2.5 .1	Музыкальный размер. Постановка корпуса, рук, ног. Тренаж.	1	1	2	
2.5 .3	Изучаемые фигуры: Виск		2	2	
2.5	Изучаемые фигуры: Правый спин поворот		2	2	

.4					
2.5 .5	Изучаемые фигуры: Задержанная переменная		2	2	
2.5 .6	Изучаемые фигуры: Шоссе из променадной позиции		2	2	
2.5 .7	Техника исполнения фигур: Правая переменная, Левая переменная		2	2	
2.5 .8	Техника исполнения фигур: Правый поворот		2	2	
2.5 .9	Техника исполнения фигур: Левый поворот		2	2	
2.5 .10	Композиция.		2	2	
3. Хореографическая постановка . 12ч.					
3.1	. Постановка танцевальных композиций		12	12	
4. Участие в выступлениях и соревнованиях. 8 ч.					
4.1	Видео просмотр чемпионатов.	2		2	
4.2	Участие в выступлениях и соревнованиях.		6	6	
5. ОФП. 36 ч.					
5.1	Самоконтроль в процессе занятий. Значение разминки для первоначального разогрева мышц	1		36	
5.2	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Упражнения для развития гибкости и растяжки.		35		
	Всего	11	133	144	

3. Система контроля и методическое обеспечение

Программа предусматривает:

- текущий контроль за освоением изучаемого материала.
- участие в конкурсах и чемпионатах.
- Для отслеживания и контроля результатов обучения на каждом этапе проводятся:
 - открытые уроки;
 - показательные выступления;

Формы подведения итогов.

- Участие в конкурсах
- Участие в концертах
- Участие в школьных мероприятиях
- Открытое занятие для родителей
- Самостоятельная работа
- Коллективный анализ выступлений
- Опрос

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1, 2 год обучения

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Групповая. Беседа. Лекция.	Информационно-познавательные, Словесно-наглядные, объяснительно-иллюстративные	Аудио и видеоаппаратура	Обсуждение, ответы на вопросы.
2.	Разучивание и отработка элементов танцев	Индивидуально-фронтальный, групповой, в парах	Объяснительно-иллюстративные, фронтальные, репродуктивные, практические.	Аудио и видеоматериалы, иллюстративный материал Видеозапись фрагментов различных танцевальных стилей. Схемы.	Практическая работа Выполнение заданий. Зачет.
3.	Взаимодействие в коллективе	Фронтальная, групповые с отработкой знаний, умений и навыков.	Объяснительно-иллюстративные, игровые, практические, фронтальные, репродуктивные. Практические	Аудио и видеоматериалы, иллюстративный материал. Аудио и видеоаппаратура	Практическая работа Самостоятельная работа.
4.	Участие в выступлениях и соревнованиях	Индивидуально-фронтальный. групповой	Практические	Аудиоматериалы Аудиоаппаратура	Концерты, мероприятия

3 год обучения

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Групповая. Беседа. Лекция.	Информационно-познавательные, Словесно-наглядные, объяснительно-иллюстративные	Аудио и видеоаппаратура	Обсуждение, ответы на вопросы.
2.	Разучивание и отработка элементов танцев	Индивидуально-фронтальный, групповой, в парах	Объяснительно-иллюстративные, фронтальные, репродуктивные, практические.	Аудио и видеоматериалы, иллюстративный материал Видеозапись фрагментов различных танцевальных стилей. Схемы.	Практическая работа Выполнение заданий. Зачет.
3.	Взаимодействие в коллективе	Фронтальная, групповые с отработкой знаний, умений и навыков.	Объяснительно-иллюстративные, игровые, практические, фронтальные, репродуктивные. Практические	Аудио и видеоматериалы, иллюстративный материал. Аудио и видеоаппаратура	Практическая работа Самостоятельная работа
4.	Участие в выступлениях и соревнованиях	Индивидуально-фронтальный. групповой	Практические	Аудиоматериалы Аудиоаппаратура	Концерты, мероприятия.
5.	ОФП	Фронтальная, групповые с отработкой знаний, умений и навыков.	Объяснительно-иллюстративные, игровые, практические, фронтальные, репродуктивные.	Аудиоматериалы Аудиоаппаратура. Спортивный инвентарь	Зачет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Информационный бюллетень. – М.: РГАФК, 1996-1998.
2. Классификация фигур // Итоги, МФТС. – 1996-2000.
3. Климова А.С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДД(Ю)Т. – 2005. – № 3.
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М., 1972
5. Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С., Коновалова А.П. Образовательная программа дополнительного образования детей «ШЕСТЬ СТУПЕНЕЙ МАСТЕРСТВА». Москва 2007
6. Лисицкая Т.С. Ритм плюс пластика. М., 1987.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. 1991 г.
8. Материалы Международного конгресса по социальным танцам 1998 года. – М., 1998.
Москва (Высшее образование).
9. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб, 1993.
10. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. – СПб, 1993.
11. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М., 1976.
12. Стриганов В.М., Уральская В.И. «Современный бальный танец». М., Просвещение, 1978
13. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб, 1994.
14. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. – М., 2005.

Литература для учащихся:

1. Алякринская М. Бальный танец в европейской культуре. Ташкент, издательство «Фан» Академии наук республики Узбекистан, 2007г
2. Азбука танцев. /авт.сост. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. М., АСТ, 2005
3. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
4. Бюллетень РГАФК «Спортивные танцы» №№ 8,14,15 2000 г., №№ 2,4,6,7 2001 г., №№ 2,3,4 2002 г., №№ 1,2,3 2003 г., № 1 2004 г.
5. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. М., Искусство, 1987.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта. 2002 г.
7. Гусевы С. и Ю. Танцы Артека. – М., 1993.
8. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. – М., 2003.