

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
г.Печора



«Утверждаю»
Директор школы
Э.Н.Копыльцова
_____ 2018 г.

Программа
внеурочной деятельности
«Мастерская движения»
для учащихся 1-4-х классов

2018 г.

Пояснительная записка.

Программа кружка «Мастерская движения» разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012г. № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009 г № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"; Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11. 2010 г. № 1241, от 22.09. 2011 г. № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576.

Программа разработана на основе типовой программы «Ритмика» (сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением» /Под ред.О.А.Петрашевича. – Мн.: Национальный институт образования, 2005 г.), а так же методики Е.В. Горшковой «От жеста к жесту» (по развитию у детей 7-10 лет творчества в танце).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Мастерская движения».

Цель программы:

*развить природные задатки и способности, помогающих достижению успеха в хореографическом искусстве; раскрыть себя творчески.

Задачи:

Познавательные:

- *обучение детей танцевальным движениям;
- *формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- *формирование культуры движения, выразительности движений и поз;

- *формирование умения ориентироваться в пространстве;
- *развитие художественного вкуса на основе изучения высокохудожественной музыки – классической, современной, народной;
- *разучивание танцев для выступления на концертах.

Коммуникативные:

- *развитие у детей активности и самостоятельности;
- *формирование общей культуры личности ребенка;
- *создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;

Регулятивные:

- *развитие творческих способностей детей, воображения;
- *развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа;
- *развитие исполнительских навыков в танце;

Личностные:

- *раскрыть свои творческие возможности;
- *укрепление здоровья детей;
- *развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- *формирование осанки.

Направления деятельности:

- *нравственно-эстетическое;
- *спортивно-оздоровительное.

Форма внеурочной деятельности – кружок.

1 класс. Объём курса «Мастерская движения» за год – 33 часа, 1 раз в неделю.

2-4 классы. Объём курса «Мастерская движения» за год – 34 часа, 1 раз в неделю.

Ведущие педагогические идеи, ценности, принципы

обучения и воспитания, следованием которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, - это:

***ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ** подход. Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.

***ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ**. После изучения элементарных движений танца задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

***СИСТЕМАТИЧНОСТЬ**. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам танцевальной выразительности, овладение языком танцевальных движений. Понимание семантики, значение этих движений, умение с их помощью выражать отношение, настроение собственного и изображаемого персонажа, а так же умение связывать эти «единицы» языка движений в «речевые» построения, включая в контекст танца. Дети знакомятся с простейшими приёмами композиции танца.

Таким образом, для реализации программы используются следующие **методы обучения и воспитания:**

- *наглядные: объяснительно-иллюстрированные;
- *практические: упражнения, танцевальные этюды, тематические сюжетные номера;
- *познавательные игры;
- *создание «ситуации успеха»;
- *словесные;
- *наблюдение;
- *рассказ;
- *систематические беседы о хореографическом искусстве;
- *совместные просмотры фильмов о танце; посещение концертов.

Выбор заданий определяется направленностью на развитие творческих способностей через следующие способы организации педагогического взаимодействия:

- стимулирование проявлений образного мышления, эмоционально окрашенной интуиции, воображения;
- создание условий, позволяющих детям проявить инициативу к творчеству и поиску;
- учёт психологических особенностей, индивидуальных предпочтений, интересов и склонностей кружковцев;
- создание особого психологического климата в детском коллективе, способствующего свободному обмену мнениями, формированию внутренней свободы;
- создание условий для правильной организации творческой деятельности.

Методические условия реализации программы и рекомендации:

Программа рассчитана на учащихся начальной школы, имеющих и не имеющих склонность к танцевальной деятельности. Занятия проводятся во внеурочное время 1 раз в неделю. Программа танцевального кружка по типу – адаптированная, по организации учебного процесса – краткосрочная.

Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений – АЗБУКУ КЛАССИЧЕСКОГО, СПОТРИВНОГО И ЭСТРАДНОГО ТАНЦА, что способствует гармоническому развитию танцевальных способностей обучающихся. Теоретические сведения о танце даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Направленность и содержание программы носят практический характер и определяются задачами нравственно-эстетического и спортивно-оздоровительного развития ребёнка. Уровень умений двигаться зависит от качества представлений о реальных вещах. Задача руководителя кружка – развивать детские представления, прежде всего, путём наблюдения, и на основе строить обучение, последовательно ведя детей к овладению основами изображения художественных образов языком танца. Поэтому, при организации учебной деятельности важный аспект – опора на эмоциональную сферу:

*вызов удивления, восхищения;

- *вызов заинтересованности в изучении языка танца;
- *использование игр и игровых приёмов; музыки;
- *стимулирование положительных переживаний, связанных с передачей художественных образов посредством танцевальных движений;
- *эстетическое оформление кабинета, зала.

Методы диагностики личностного развития кружковцев:

- *наблюдение;
- *беседа;
- *сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов; итоговый анализ полученных умений и навыков кружковцев за период обучения.

Виды и формы контроля освоения программы:

- *текущий (после каждой темы);
- *итоговый (в конце учебного года проводится обобщающее занятие). Формой проведения обобщающего занятия является праздник «Наш танец раскрасим яркими красками». Организуется с приглашением родителей, учителей и учащихся школы (по желанию).

Способы отслеживания результатов освоения программы

- *Для оценки уровня развития ребенка и сформированности основных умений и навыков 1 раз в полугодие проводятся контрольные занятия (занятия – концерты).
- *Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов:

-наблюдения;

-опроса;

-тестирования (например, о разножанровости танцев, композиторах, балетах);

Нужно отметить, так же основной формой подведения итогов работы могут быть концертные выступления для различных праздников и мероприятий.

Предполагаемые результаты реализации программы:

- 1) физически здоровые дети с развитым чувством музыкальности, ритмичности;
- 2) ответственные, самостоятельные;

- 3) умение работать в коллективе;
- 4) дети культурного поведения и общения.

К концу учебного года кружковцы должны знать/понимать:

- сведения о классических балетах П.И. Чайковского, С.С. Прокофьева и др.;
- знать отличия классического, народного и эстрадного танцев;
- элементарные и специализированные элементы танцев классического, спортивного и эстрадного направления;
- особенности тела, о чувстве ритма и такта, о музыкальном слухе и координации движения.

К концу учебного года кружковцы должны уметь:

1. Ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.
2. Уметь свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.
3. Уметь сочинять элементарные образные движения.
4. Владеть простейшими правилами поведения на сцене.

Занятия по данной программе будут способствовать: развитию координации движений школьников; воображения; отработке механизмов межличностной коммуникации, воспитанию внимательного отношения друг к другу, умению искренне радоваться достижениям своих товарищей, желанию помочь им в преодолении встречающихся трудностей.

На каждом этапе обучения материал даётся по основным 5 разделам:

- 1) Азбука музыкального движения.
- 2) Элементы классического танца.
- 3) Основы спортивного танца.
- 4) Эстрадный танец.
- 5) Постановка танцев.

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий кружка границы их несколько сглаживаются: на одном из занятий кружка могут изучаться элементы разных танцев, а также различные виды танцевальной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мастерская движения»:

1. Введение. Азбука музыкального движения.

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции рук, ног. Классический танец.

Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Сведения о балетах П.И. Чайковского «Лебединое озеро», «Щелкунчик», С.С. Прокофьева «Золушка». Просмотр фрагментов балетов.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

3. Основы спортивного танца.

Элементы спортивного танца: марш, построение, прыжки, подскоки, повороты и т.п. Танцы спортивного характера. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, шеи. Понятие о режиме дня танцора, о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве и о путях их развития. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила профессионального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений танцев спортивного характера.

4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец.

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Танцы разных народов. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.

Практическая работа: освоение поз и движений народов мира.

5. Постановка танцев. Отработка номеров.

Отработка позиций ног, рук, корпуса, головы. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства.

Подготовка костюмов. Понятие о сценическом мастерстве.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

6. Отчётный концерт.

Подготовка пригласительных билетов. Отработка момента встречи гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.



1 класс

№ п/п	Темы разделов.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Азбука музыкального	4	2	2

	движения. Понятия об основных танцевальных движениях.			
2.	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.	6	1	5
3.	Основы спортивного танца.	6	1	5
4.	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	7	-	7
5.	Постановка танцев. Отработка номеров.	8	2	6
6.	Отчётный концерт.	2	-	2
7.	Всего.	33	6	27

2 класс

№ п/п	Темы разделов.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Азбука музыкального движения. Понятия об основных танцевальных движениях.	4	3	1
2.	Понятие о	6	1	5

	координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.			
3.	Основы спортивного танца.	6	1	5
4.	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	7	-	7
5.	Постановка танцев. Отработка номеров.	9	1	8
6.	Отчётный концерт.	2	-	2
7.	Всего.	34	6	28

3 класс

№ п/п	Темы разделов.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Азбука музыкального движения. Понятия об основных танцевальных движениях.	4	3	1
2.	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.	7	1	6

3.	Основы спортивного танца.	6	1	5
4.	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	7	-	7
5.	Постановка танцев. Отработка номеров.	9	1	8
6.	Отчётный концерт.	1	-	1
7.	Всего.	34	6	28

4 класс

№ п/п	Темы разделов.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Азбука музыкального движения. Понятия об основных танцевальных движениях.	3	2	1
2.	Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.	8	1	7
3.	Основы спортивного танца.	6	1	5
4.	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	7	-	7
5.	Постановка танцев.	9	1	8

	Отработка номеров.			
6.	Отчётный концерт.	1	-	1
7.	Всего.	34	5	29

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1 класс.

Название раздела.	№ темы.	Название темы.	Кол-во часов.
Введение. Азбука музыкального движения. Понятия об основных танцевальных движениях.			4ч.
	1.	Место хореографии в современном мировом искусстве.	1
	2.	Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров.	1
	3.	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.	1
	4.	Постановка корпуса.	1
Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.			6ч.

Классический танец.			
	5.	Позы классического танца.	2
	6.	Позы классического танца.	
	7.	Основные шаги танца.	3
	8.	Основные шаги танца.	
	9.	Основные шаги танца.	
	10.	Просмотр фрагментов балета П.И.Чайковского «Лебединое озеро». Сведения о балете.	1
Основы спортивного танца.			6ч.
	11.	Элементы спортивного танца. Построение.	2
	12.	Элементы спортивного танца. Построение.	
	13.	Элементы спортивного танца. Освоение поз.	1
	14.	Элементы спортивного танца. Освоение движений.	2
	15.	Элементы спортивного танца. Освоение движений.	
	16.	Просмотр фильма «о здоровом образе жизни».	1
Танцевальные этюды. Эстрадный танец.			7ч.
	17.	Танцевальная разминка.	2

	18.	Танцевальная разминка.	
	19.	Основные виды разминки: разминка стоя.	1
	20.	Основные виды разминки: разминка сидя.	1
	21.	Основные виды разминки: разминка лёжа.	1
	22.	Освоение поз из танцев народов мира. Россия.	1
	23.	Освоение поз из танцев народов мира. Россия.	1
Постановка танцев. Отработка номеров.			8ч.
	24.	Отработка позиций ног.	1
	25.	Отработка позиций рук.	1
	26.	Отработка позиций корпуса.	1
	27.	Отработка позиций головы.	1
	28.	Тренинг современной танцевальной пластики.	2
	29.	Тренинг современной танцевальной пластики.	
	30.	Отработка танцевальных номеров.	2
	31.	Отработка танцевальных номеров.	
Отчётный концерт			2ч.
	32.	Подготовка к концерту (изготовление пригласительных билетов, подготовка	1

		видео – и фотосъёмки, подготовка ТСО).	
	33.	Отчётный концерт.	1

2 класс.

Название раздела.	№ темы.	Название темы.	Кол-во часов.
Введение. Азбука музыкального движения. Понятия об основных танцевальных движениях.			4ч.
	1.	Понятие о выразительных средствах классического танца.	1
	2.	Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров.	1
	3.	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.	1
	4.	Постановка корпуса, рук.	1
Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.			6ч.
	5.	Позы классического танца.	2
	6.	Позы классического танца.	

	7.	Основные шаги танца.	1
	8.	Танцевальные элементы классического танца.	2
	9.	Танцевальные элементы классического танца.	
	10.	Просмотр фрагментов балета П.И.Чайковского «Щелкунчик». Сведения о балете.	1
Основы спортивного танца.			6ч.
	11.	Элементы спортивного танца. Прыжки.	1
	12.	Элементы спортивного танца. Повороты.	1
	13.	Элементы спортивного танца. Освоение поз.	1
	14.	Элементы спортивного танца. Освоение движений.	2
	15.	Элементы спортивного танца. Освоение движений.	
	16.	Просмотр фильма «Олимпиада - 2014».	1
Танцевальные этюды. Эстрадный танец.			7ч.
	17.	Танцевальная разминка.	1
	18.	Техника прыжков.	1
	19.	Техника вращений.	1

	20.	Основные виды разминки: разминка стоя и сидя.	1
	21.	Основные виды разминки: разминка лёжа.	1
	22.	Освоение поз из танцев народов мира. Франция.	1
	23.	Освоение поз из танцев народов мира. Франция.	1
Постановка танцев. Отработка номеров.			9ч.
	24.	Отработка позиций ног.	1
	25.	Отработка позиций рук.	1
	26.	Отработка позиций корпуса.	1
	27.	Отработка позиций головы.	1
	28.	Тренинг современной танцевальной пластики.	1
	29.	Отработка исполнительской техники прыжков в постановке танца.	1
	30.	Отработка исполнительской техники вращений в постановке танца.	1
	31.	Отработка танцевальных номеров.	2
	32.	Отработка танцевальных номеров.	
Отчётный концерт			2ч.
	33.	Подготовка к концерту (изготовление пригласительных билетов, подготовка видео – и фотосъёмки, подготовка	1

		ТСО).	
	34.	Отчётный концерт.	1

3 класс.

Название раздела.	№ темы.	Название темы.	Кол-во часов.
Введение. Азбука музыкального движения. Понятия об основных танцевальных движениях.			4ч.
	1.	Азбука природы музыкального движения.	1
	2.	Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров.	1
	3.	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.	1
	4.	Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов.	1
Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический			7ч.

танец.			
	5.	Позы классического танца.	2
	6.	Позы классического танца.	
	7.	Отработка осанки.	1
	8.	Отработка опоры.	1
	9.	Танцевальные элементы классического танца.	2
	10.	Танцевальные элементы классического танца.	
	11.	Просмотр фрагментов балета С.С.Прокофьева «Золушка». Сведения о балете.	1
Основы спортивного танца.			6ч.
	12.	Элементы спортивного танца. Подскоки, повороты.	1
	13.	Элементы спортивного танца. Отработка чувства ритма.	1
	14.	Элементы спортивного танца. Упражнения на отработку координации движений.	1
	15.	Танцевальные упражнения спортивного танца. Освоение поз и движений.	2
	16.	Танцевальные упражнения спортивного танца. Освоение поз и движений.	
	17.	Просмотр фильма «Спорт в нашей	1

		жизни».	
Танцевальные этюды. Эстрадный танец.			7ч.
	18.	Танцевальная разминка.	1
	19.	Техника вращений и прыжков.	1
	20.	Упражнения по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.	1
	21.	Основные виды разминки: разминка стоя и сидя.	1
	22.	Основные виды разминки: разминка лёжа.	1
	23.	Освоение поз из танцев народов мира. Чехия.	1
	24.	Освоение поз из танцев народов мира. Чехия.	1
Постановка танцев. Отработка номеров.			9ч.
	25.	Отработка позиций ног, рук.	1
	26.	Отработка позиций корпуса, головы.	1
	27.	Тренинг современной танцевальной пластики.	1
	28.	Отработка исполнительской техники прыжков и вращений в постановке танца.	1
	29.	Отработка исполнительского	1

		мастерства.	
	30.	Отработка исполнительского мастерства	1
	31.	Отработка танцевальных номеров.	3
	32.	Отработка танцевальных номеров.	
	33.	Отработка танцевальных номеров.	
Отчётный концерт			1ч.
	34.	Отчётный концерт.	1

4 класс.

Название раздела.	№ темы.	Название темы.	Кол-во часов.
Введение. Азбука музыкального движения. Понятия об основных танцевальных движениях.			3ч.
	1.	Азбука природы музыкального движения.	1
	2.	Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров.	1
	3.	Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов.	1
Понятие о координации движений,			8ч.

позиции и положениях рук и ног. Классический танец.			
	4.	Позы классического танца.	2
	5.	Позы классического танца.	
	6.	Отработка осанки, опоры.	1
	7.	Отработка эластичности и крепости тазобедренных суставов.	1
	8.	Отработка эластичности и крепости голеностопного и коленного суставов	1
	9.	Танцевальные упражнения классического танца.	2
	10.	Танцевальные упражнения классического танца.	
	11.	Просмотр фрагментов балета А. И.Хачатуряна «Чиполино». Сведения о балете.	1
Основы спортивного танца.			6ч.
	12.	Отработка упражнений спортивного танца. Отработка чувства ритма.	2
	13.	Отработка упражнений спортивного танца. Отработка чувства ритма.	
	14.	Упражнения спортивного танца. Упражнения на отработку координации движений.	1

	15.	Упражнения на укрепление мышц рук, ног, шейного отдела, спины. Танцевальные упражнения спортивного танца.	1
	16.	Танцевальные упражнения спортивного танца. Освоение поз и движений.	1
	17.	Просмотр фильма «Спорт и физкультура».	1
Танцевальные этюды. Эстрадный танец.			7ч.
	18.	Танцевальная разминка. Техника вращений и прыжков.	1
	19.	Техника вращений и прыжков.	1
	20.	Упражнения по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.	1
	21.	Основные виды разминки: разминка стоя и сидя, лёжа.	1
	22.	Освоение поз из танцев народов мира. Польша.	1
	23.	Освоение поз из танцев народов мира. Польша.	1
	24.	Освоение поз из танцев народов мира. Польша.	1
Постановка танцев. Отработка			9ч.

номеров.			
	25.	Отработка позиций ног, рук.	1
	26.	Отработка позиций корпуса, головы.	1
	27.	Тренинг современной танцевальной пластики.	1
	28.	Отработка исполнительской техники прыжков и вращений в постановке танца.	1
	29.	Отработка исполнительского мастерства.	1
	30.	Отработка исполнительского мастерства	1
	31.	Отработка танцевальных номеров.	3
	32.	Отработка танцевальных номеров.	
	33.	Отработка танцевальных номеров.	
Отчётный концерт			1ч.
	34.	Отчётный концерт.	1

Материально-техническое обеспечение:

*актовый зал школы;

*учебный кабинет;

*записи фонограмм;

*ТСО (музыкальный центр, ноутбук);

*мультимедиа; интерактивная доска;

*материалы по темам программы: записи аудио, видео на дисках, флеш – картах и др. электронных носителях;

*костюмы для занятий и выступлений (готовят родители).

Список литературы:

- 1.Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
- 2.Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
4. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
5. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
6. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
7. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
8. Смирнова М.А. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1998.
9. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.