Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №12»

Асбестовского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и принято на заседании Педагогического совета  Протокол № 8 от28.05. 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказ от 20.08.2021 № 112-о\д  Директор МБОУ «ООШ № 12»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.П.Нифантова |

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности**

«В ритме танца»

Возраст обучающихся: 7-9- лет

Срок реализации: 2 года

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Автор-составитель:**  **учитель физкультуры**  **МБОУ «ООШ № 12» АГО**  **Матвеева Д.С** |

**Г.Асбест**

**2021 год**

**Пояснительная записка**

Данная программа является одним из направлений физкультурно-спортивной деятельности учащихся начальной ступени обучения и создает условия для овладения культурой хореографического искусства.

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно- правовых документов:

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

• Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. №461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»;

• Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. №503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

• Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

• Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и Организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

• Письмо Минобрнауки России «Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

**Новизна программы** -методика преподавания направлена на мотивацию обучающихся занятиями хореографией в творческом коллективе в содружестве с педагогом. Программа направлена на реализацию ФГОС НОО в аспекте реализации дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению. Методика организации занятий опирается на профессионально-хореографические программы с учётом специфики хореографии и методики хореографической работы в школе ведущих специалистов-балетмейстеров (педагогов) русской хореографической школы: Т. Барышниковой («Азбука хореографии»), Л. Бондаренко («Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях»), программа по ритмической пластике для детей.

Программа рассчитана для обучающихся 2-3 классов:

1 год обучения – 34 занятий по 1 часу в неделю.

2 год обучения – 34 занятий по 1 часу в неделю.

**Цель программы**: создание благоприятных условий для формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей, посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

* Расширение знаний в области современного хореографического искусства;
* Развитие воображения, абстрактного мышления, творческой деятельности
* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**.

Форма проведения занятий – групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков).

Количество обучающихся в группах до 20 человек.

Режим занятий: Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

**Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы**

Психологические особенности 8-10 лет:

* Перестройка познавательных процессов – развитие произвольного внимания, восприятия, памяти (прежде всего механической памяти), мышления (переход от наглядно-образного к словесно- логическому мышлению на уровне конкретных понятий);
* Развитие саморегуляции, произвольности поведения, воли, учатся делать то, что надо, а не то, что хотелось бы; обучаются в определенной степени управлять своим поведением;
* Расширение сферы общения, появление новых авторитетов (педагог), формирование отношений в коллективе;

Разработка рабочей программы обусловлена изменением возраста обучающихся, а также изменениями в содержании программы как в репертуаре, так и в изменении уровня сложности и самостоятельности при развитии моторики обучающихся младших классов.

Материал занятий изучается концентрическим методом в течение всего курса. Занятия необходимо проводить с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, не допускать физического утомления, перенапряжения, не злоупотреблять партерной гимнастикой и прыжковыми упражнениями.

**Актуальность**

В программе «В ритме танца» определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно- эстетического развития детей, материально-технические условия для реализации которых имеются только на базе учреждения дополнительного образования.

Работа по данной программе обеспечивает знакомство с разными жанрами хореографического искусства. Искусство танца доставляет художественное наслаждение, помогает нашему нравственному и эстетическому воспитанию. И чем раньше ребёнок войдёт в «большой мир искусства», тем быстрее он научится отличать добро от зла, красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное, обогатит свой духовный мир.

Социальная значимость занятий по ритмике обусловлена СанПинами, требованиями к организации дополнительного образования для обучающихся НОО: обеспечение двигательной активности, развитие моторики, эстетического развития и воспитания.

Занятие ритмикой и танцем – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством корой являются комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Достоинство музыкально-двигательных занятий как средство воздействие на психическое и физическое состояние ребенка переоценить невозможно. Такие занятия воздействуют на эмоциональную, сердечно- сосудистую, нервно- мышечную, эндокринную системы организма.

Ребята близко знакомятся с многообразием музыкальных жанров, с основными движениями народных танцев, учатся держать себя на сцене, выступать на публике. Формируется двигательная культура ребенка, которая во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Педагогическая значимость введения занятий по ритмике направлено на удовлетворение естественной потребности в двигательной активности, танцы способствуют гармоническому развитию личности. Углубленный анализ медицинского осмотра показывает, как одну из наиболее частых патологий патологию опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопие. Занятия танцами способствуют профилактике нарушений, формированию ценностного отношения к своему здоровью, воспитанию культуры здорового образа жизни. В процессе освоения танцевальных композиций у них развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается вкус.

Практическая значимость состоит в приобщении обучающихся к знаниям танцевальной культуры и приобретение двигательных навыков. Дети начинают понимать, что каждый танец имеет свои содержание, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить не только движения и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), но и мобилизовать воображение, наблюдательность, что способствует развитию творчества. При занятиях ритмикой у детей происходят положительные личностные изменения и формирование способности к творчеству, в основе которого лежат особые способы отражения мира с помощью специфической модели – художественного образа. Материал программы учитывает сезонные изменения в организме младших школьников: в зависимости от времени года вводятся специфические для этого периода упражнения. Основная идея программы состоит в том, чтобы наряду с общеобразовательными предметами дети получали эстетическое, этическое воспитание. Приобщались к культуре накопленной предыдущими поколениями, повышали духовное развитие, нравственные нормы и развивали творческий потенциал, и, начиная с младшего возраста, могли адаптироваться в окружающем мире.

**Личностные результаты:**

* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

* развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* ответственное отношение к общему делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

* определять базовые понятия и термины хорреографии, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест
* занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* организовывать время индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Содержание программы физкультурно-спортивного направления 1 год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, раздел | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. | 0,5 | 0,5 | 1 | Первичная диагностика-собеседование. |
| 2 | Танцевальная азбука и  элементы танцевальных  движений. | 1 | 8 | 9 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Партерная гимнастика. | 2 | 9 | 11 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Танцевальные этюды, игры,  танцы. | 1 | 10 | 11 | Педагогическое наблюдение  Открытый урок |
| 5 | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 | Итоговый контроль |
|  | Всего | 5.5 | 28.5 | 34 |  |

Содержание программы физкультурно-спортивного направления

2 год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, раздел | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. | 0,5 | 0,5 | 1 | Первичная диагностика-собеседование. |
| 2 | Танцевальная азбука и  элементы танцевальных  движений. | 1 | 8 | 9 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Партерная гимнастика. | 2 | 9 | 11 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Танцевальные этюды, игры,  танцы. | 1 | 10 | 11 | Педагогическое наблюдение  Открытый урок |
| 5 | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 | Итоговый контроль |
|  | Всего | 5.5 | 28.5 | 34 |  |

**Содержание программы**

**1 года обучения.**

1.**Вводное занятие** (1 час)

Беседа о технике безопасности на тренировочном занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.

2. **Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений** (9 часов) Понятие о выразительных средствах эстрадного бального и народных танцев. Азбука природы танцевального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног. Выстукивание музыкального ритма хлопами, топами. Наклоны из положения сед.

3. **Партерная гимнастика.** (11 часов)

Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

В первый год обучения подростки учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат».

- «Бабочка».

- «Мостик».

**Рекомендации.** Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

4. **Танцевальные этюды, игры, танцы** (11 часов).

В первый год обучения учащиеся узнают такие понятия, как:

Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

Схема изучения танца:

1. Танец учится «на счет», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8 счетов) связок TopRoking’а, и элементами из более лёгких стилей StreetDance’а и Hip-Hop’а.

2. Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.

3. Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

5.**Итоговое занятие** (2 часа).

Отчетный концерт по итогам 1 года обучения.

**Содержание программы**

**2 года обучения.**

1**.Вводное занятие** (1 час).

Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.

Темы, затрагиваемые на занятии

-план работы на год;

-расписание занятий;

-о репертуаре на год;

-о концертной деятельности;

-Практика. Работа над репертуаром прошлого года.

2. **Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений** (9 часов)

Теория. Теоретические основы хореографических движений.

Практика. Ритмическая разминка:

-повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;

-перемещение головы параллельно плечам в сторону;

-разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;

-вращение предплечьями;

-«Мельница» плечевой сустав;

-«Качели»;

-разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;

-вращение коленями;

-упражнения для таза и бедер;

-упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной -клетки;

-волны, в сторону по точкам.

Лексика:

«Открытый шаг» (openstep);

-Jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе;

-Kneeup, kneelift - колено вверх-вниз;

-Kick –махи ногами;

-Lang – выпад;

-Crossstep - скрестный шаг;

-упоры (присев, лежа, согнувшись);

-группировка, перекаты в группировке;

-стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

-кувырок вперед (назад);

-«мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

-танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;

-освоение техники правильного приземления;

Кросс: (Передвижение в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки, вращения). Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль танца.)

- упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости;

- упражнения на координацию (проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый);

- ходы;

- бег: вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении; на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении;

- шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении;

- плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением;

- шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу;

- прыжки с согнутыми ногами в прямом положении; вращение в паре на различных движениях.

3. **Партерная гимнастика.** (11 часов)

Комплекс динамических упражнений на гибкость:

* И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно  поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;

- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;

- удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).

* И.П. – конечное положение предыдущего упражнения:

- медленно опустить прямые ноги за  голову,  коснувшись пальцами ног пола;

- удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно);

- медленно опуститься на спину, касаясь  каждым  позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;

- принять позу упражнения 1, расслабиться.

* И.П. – лечь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища:

- лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника:

- позу удерживать 10–30 секунд;

- медленно принять И.П.

* И.П. – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колено было  прижато к полу:

- на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;

- наклонить голову вперед и упереться подбородком в грудину, спину держать прямо;

- выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот;

- удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;

- выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу;

- выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

**Практика.** Экзерсис на середине зала.

5.**Итоговое занятие** (2 часа).

-Показательные выступления.

-Открытое занятие.

**Основные методы обучения:**

Наглядный:

- показ педагогом движений под счет и под музыку;

- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Словесный: обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

Мотивации и стимулирования.

Формирования сознания.

Итоговый контроль

Формы оценки результатов.

-Показательные выступления.

-Открытые занятия, открытый урок.

-Участие в городских мероприятиях.

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие

прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

* Определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с

прогнозируемыми результатами второго года обучения;

* Выявление уровня усвоения теоретических знаний;
* Определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
* Анализ полноты реализации программы второго года обучения.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть.

• Комплекс партерной гимнастики.

• Сценический бег, галоп, подбивной шаг, подскоки.

• Танцевальные комбинации.

• Правила исполнения движений в паре.

• Правила исполнения танцевальных элементов.

• Динамические оттенки в музыке.

Практическая часть:

• Самостоятельное выполнение комплекса партерной гимнастики.

• Прыжки по 1-й, 6-й позиции на середине.

• Сценический бег, галоп, подбивной шаг, подскоки.

• Исполнение танцевальных комбинаций.

• начало и конец музыкального вступления;

• названия танцевальных элементов и движений;

• выполнять простейшие ритмические рисунки;

• Упражнения на ориентировку в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

• Исполнение движения в парах, в группах.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 ─ 4 балла) ─ обучающейся овладел менее ½

Объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Не может исполнить основные элементы и ритмические комбинации, плохо ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Средний уровень (5 ─ 8 баллов) ─ обучающейся овладел не менее ½ объема

теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, но иногда требуется помощь педагога, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Максимальный уровень (9 ─ 10 баллов) ─ обучающейся показывает высокий

уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Исполняет движения в парах, в группах.

Методические материалы:

* методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
* литература по ритмике, пластике, танцу;
* словари терминов;
* описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

* иллюстрации;
* фотографии;
* видео – аудиозаписи;
* фонограммы, СD, DVD диски, кассеты.

Перечень учебно-методического обеспечения

* Спортивный зал.
* Гимнастические коврики.
* Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической̆ деятельности.
* Аудиокассеты, СД – диски.
* Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный̆ центр.

Список литературы

* Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск.
* Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
* Ерохина О.В Школа танцев для детей̆. Мир вашего ребенка. Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г.
* Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
* Зарецкая Н.В. Танцы для детей̆старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
* Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
* Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.

Интернет-ресурсы

* «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим

отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы) <https://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs/Ритмика%20и%20танец%204-6%20лет_pdg.pdf>

* «Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография

для детей 3 – 6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования).

<https://st.educom.ru/eduoffices/gateways/get_file.php?id=%7B1FADE7D2-D6AB-4857-BA5F-FE4172E60E1B%7D&name=0100-horeografiya.-ansambly-pesni-i-plyaski-im.-v.s.lokteva.-nach.hor.-dlya-det.-3-6-let.-oznakomit.hudog..pdf>